صحة الشباب بالأعشاب



تأليف
صبحي سليمان

إهـــــــداء ٢٠٠٩

الاستاذة/ شهرزاد مصطفي الطاروطي

جمهورية مصر العربية

صحة الشباب بالأعشـــاب

الناشـــــر

دار الفاروق للاستثمارات الثقافية(ش.م.م)

العنوان: ١٢ ش الدقي – منزل كوبري الدقي – اتجاه الجامعة – الجيزة – مصر

تليفون: ٠٠٢/٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٠ – ٠٠٢/٠٢/٣٧٦٢٢٨٣١ – ٠٠٢/٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٢

فاكس: ٠٠٢/٠٢/٣٣٣٨٢٠٧٤

فهرسة أثناء النشر/ إعداد الهيئة العامة لـدار الكتـب والوثـائق القومية. إدارة الشئون الفنية.

سليمان، صبحي

صحة الشباب بالأعشاب / صبحي سليمان؛ –ط ١٠– القاهرة:

دار الفاروق للاستثمارات الثقافية، ٢٠٠٦.

١٤٤ ص، ١٧ × ٢٤ سم.

تدمك ٥-٣٠٧-٤٠٨-٩٧٧

١- النباتات الطبية – الاستخدام العلاجى

٢-صحة الشباب بالأعشاب

ديوي ١٤٤

رقم الإيداع ٢٠٠٦/١٥٠٧٥

تدمك ٥-٣٠٧-٤٠٨-٩٧٧

العنوان الإلكتروني:
www.daralfarouk.com.eg

الطبعة العربية الثانية ٢٠٠٧
الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٦



صحة الشباب بالأعشاب

تأليف

صبحي سليمان





مقدمــة

من نعم الله الغزيرة التي لا تحصى، ويغفل عنها الكثيرون، نعمــة الأعــشاب الطبيعية ذلك الدواء الساحر الذي يحافظ على الشباب ورونقه وطاقتــه وحيويتــه، ويعيده لمن افتقده، والأعشاب عرفها الإنسان منذ الأزل واختبرها وجربها ليس في معالجة أمراضه فحسب بل في غذائه وزينته ونظافته أيضًا، فرأى منهــا العجــب العجاب فراح يجرب ويجرب ويقدر ويصنف المؤلفات في الماضي حتــى اجتمــع لديه الكثير من فوائدها وعرف قدرًا من خصائصها وطرق اســتعمالها .. ولكــن حدثت بينه وبينها جفوة وغفلة فانصرف عنها فترة من الزمن فنالت منه الأمراض والأوجاع والأسقام.

وها هو الآن يعود تحت راية العلم إلى حيث بدأ، عندما أدرك مدى عظمة ذلك الكنز العظيم الذي فرط فيه وتخلى عنه، والآن تأخذ الدول المتقدمة قبل غيرها من الدول على عاتقها مهمة إحياء التداوي بذلك الدواء الطبيعي العظيم فخصصت لــه المعاهد والمعامل والباحثين وأقامت المؤتمرات العلمية.

وهذا الدواء العجيب – دواء الأعشاب – لا تنتهي فوائده ولا تقــف عنــد حــد، والأعجب من ذلك أن أصنافه أيضًا قد تستعصي على الحصر والعد فهنــاك مــثلاً: نبات الحلفا والعرقسوس والشمر والشيح وجوزة الطيب والجينسينج والحنظل... إلخ.

ولكل عشب أو نبات خصائصه وفوائده وطرق استعماله وهذا ما سنتعرف عليه معًا خلال صفحات الكتاب.

والله الموفق.

صحة الشباب بالأعشاب

جعل الله الطبيعة الخلاَّبة تُنعم علينا بأشياء كثيرة تُفيدنا وتحمينا من المُؤثرات الخارجية التي تجعل الأمراض تفتك بنا وترمينا في متاهات لا حصر لها مع الأمراض الشرسة التي تسعى إلى دمارنا، والحمد لله الذي رحمنا مما ابتلى به كثيرًا من خلقه؛ فقد أنعم علينا بنعمة الأعشاب، والمواد القريبة من الأعشاب التي تُساعدنا على القضاء على هذه الميكروبات، والأمراض التي تفتك بنا.

وعرف الإنسان مُنذ فجر التاريخ الأعشاب الطبِّية وفوائدها العلاجية المُختلفة، وبرع الصينيون والمصريون القُدماء في علم التداوي بالأعشاب؛ حيث استخدموا العديد من هذه الأعشاب في علاج الكثير من الأمراض، بالإضافة إلى استخدامها في التحنيط، وكذلك في أمور الزينة والتجميل، مثل نبات البلادونا "ست الحسن" الذي استخدمته النساء بكثرة لتوسيع حدقة العين.

وفي العصور الإسلامية انتشر علم التداوي بالأعشاب، وظهر كثيرٌ من الكُتب التي تشرح بصورةٍ واضحةٍ أنواع الأعشاب الطبية المُختلفة، وطُرق استخدامها، وأنواع الأمراض المختلفة التي تُستخدم فيها مثل هذه العقاقير الطبية مثل: تذكرة داود، وكتاب الطب لابن سينا، وغيرهما من الكُتب العظيمة التي كتبها العُلماء الأكْفَاء الذين كانت تُدرس كُتبهم لعِدَّة قرون في المعاهد العلمية الأوربية.

وبالرغم من التطور الهائل في علم الأدوية، وظهور أعداد هائلة من الأدوية في شتى مجالات العلاج خاصةً خلال القرن الماضي، فإن الحِقبة الماضية شهدت العودة إلى استخدام الأعشاب الطبية في علاج الأمراض كواحدة من أهم أفرع الطب البديل. ولا يقتصر الاهتمام بالتداوي بالأعشاب على الدُول المُتقدمة، بل تعداها إلى الكثير من بلدان العالم النامي. وتتنوع طُرق استخدام الأعشاب الطبِّية من استخدام منقوع أو مغلي النبات الكامل إلى استخلاص المواد الفعالة، واستخدامها في صورة تراكيب صيدلية مُختلفة، كما تُعد العودة لاستخدام النباتات

الطبية في العلاج عودةً للطبيعة، خاصة أن العقاقير التخليقية لها أعراض جانبية مُتعددة مُقارنة بهذه الأعشاب.

ويبقى أن أشير إلى ضرورة تقنين استخدام هذه الأعشاب الطبية؛ لأنها تحتوي على العديد من المواد الفعالة. لذا؛ فمن الأفضل استخلاص المادة الفعالة، وتحضير التراكيب الصيدلية المُختلفة منها، مما سيُؤدِّي إلى تقليل ظهور أيِّ أعراضٍ جانبيةٍ بسبب استخدام جميع أجزاء النبات.

من المعروف أن التداوي بالأعشاب من العلوم الأكثر قِدَمًا في التاريخ الإنساني، حتى إن البعض أصبح يعود الآن إلى تلك النباتات، ويُعيد دراستها لتصنيع العديد من الأدوية، إلا أن استخدامها قد ينطوي على أخطارٍ وأضرارٍ تصل إلى حدِّ التسمُّم بسببها إذا ما استخدمت بلا دِرايةٍ أو معرفةٍ.

وقد حذرت دراسة علمية مصرية من الاستخدام العشوائي لبعض النباتات الطبية وخطورة تأثيرها على الخلايا الجنسية، مما يُسبب أمراضًا وراثية تظهر في صورة تشوهات بالأجنة، وأوضح فريق بحثي بالمركز القومي المصري للبحوث أن الجُرعات العالية من نباتي "حلفا بر" "والدمسيسة" الشائع استخدامهما في تسكين المغص الكلوي وتطهير المسالك البوليَّة، لهما تأثير سُميٌّ على الكروموسومات، وذكرت الباحثة زينب محمد حسن أن دراسةً أجريت على ٨٠ من ذكور الفئران أظهرت أن نبات الحلفا له تأثير ضارٌّ على كروموسومات النُخاع العظمي تُسبِّب حدوث كثير من التشوهات التركيبية في شكل الكرُوموسومات في صورة فجوات أو حذف أجزاء منها، وأضافت أن في حالات أخرى حدث انفصالٍ في أزواج الكروموسومات الجسدية، فيما تبين أنه كُلما زادت جُرعة النبات المُعطاة قلَّت قدرة الخلايا على الانقسام.

وأشارت الباحثة إلى أن تناول الفئران لنبات الدمسيسة عن طريق الفم كان له تأثير ضارٌّ على كروموسومات النُخاع العظمي تسببت في زيادة نسبة الشذوذ الكروموسومي، وظهرت في التركيب البنائي وأعداد الكروموسومات.

عرف الإنسان الأعشاب الطبية مُنذ آلاف السنين، واستخدمها في العديد من الأمراض، وأوصى بها الأطباء المُسلمون مُنذ قديم الزمان، بَيْدَ أن التطور الصناعي واستخدام الأدوية الحديثة أثّر على تناول هذه الأعشاب الطبيعية كأدوية، ولكن العَالَم اليوم يتّجه أكثر إلى الأعشاب باعتبارها بديلا طبيعيًا للعقاقير الطبية، التي ما فتئت تتسبب في العديد من المشاكل الطبية المُختلفة. وفيما يلي نستعرض بعضًا من هذه الأعشاب، خاصة تلك التي تنمو في البلدان العربية، وسنلقى الضوء على العديد من فوائد الأعشاب الكثيرة، وهي كما يلي:

نبات الحلفا

يُستخدم نبات الحلفا في عِدة أغراض طبية أهمها أنه يعمل كمُزيل للمغص الكلوي، ومُدر للبول، ومُطهِّر للمسالك البولية، ومُهدئ للسُعال، فيما يُستخدم نبات الدمسيسة في تفتيت الحصوات، وتسكين التقلُّصات الناجمة عنها، كما يُساعد على تهدئة الآلام الروماتيزمية وعلاج الأزمات الصدرية.

العرقسوس

العرقسوس: نبات بريٌّ مُعمِّر من الفصيلة البقولية، ويُطلق على جذوره "عرق السوس" أو "أصل السوس". وهو مشهور في البلاد العربية مُنذ أقدم العصور، كما يُسمى في اللاتينية "Glycerrhiza glabra" وينبت في الأرض البرية حول حوض البحر الأبيض المتوسط.

والمادة الفعالة في العرقسوس، هي الجليسيرهزين. وثبت أنه يحتوي على مواد سُكرية وأملاح معدنية من أهمها البوتاسيوم، والكلسيوم، والمغنسيوم، والفوسفات، ومواد صابونية تسبب الرغوة عند صب عصيره، ويحتوي كذلك على زيت طيار.

الفوائـــد الطبيــــة:

١- يُصنع من جذور العرقسوس شراب مُلين ومُدر للبول، كما يُسكن السُّعال المصحوب بفقدان الصوت - البحة الصوتية - وهو مُفيد في علاج أمراض الكُلى.

٢- يُستعمل مسحوقه - ملعقة صغيرة مرة واحدة يوميًّا - في علاج قُرحة المعدة والإمساك المُزمن، وعُسر الهضم.

٣- أثبتت أبحاث حديثة أن العرقسوس مُقوٍّ ومُنقٍّ للدم، والعرقسوس مُعترف به في كثير من دساتير الأدوية العالمية.

طُرق الاستعمـــال:

١- لعلاج الإسهال وتليين الأمعاء يُسحق ٤٠ جرامًا من العرقسوس مع ٤٠ جرامًا من زهر الكبريت، و٤٠ جرامًا من الشمر، و٦٠ جرامًا من "السنامكي"، و٢٠٠ جرامًا من سُكر النبات، ويُمزج الجميع، وتُؤخذ ملعقة واحدة مساء كُل يوم لتليين الأمعاء، وملعقتان صغيرتان مساء كُل يوم لإسهال المعدة.

٢- جذر العرقسوس يُخلط مع "الجينسينج" ويُغلى ويُؤخذ يوميًّا كشراب مقوٍّ عام.

الآنيسون (اليانسون)

هو عُشب معروف من فصيلة الخيميات، ساقه رفيعة مضلَّعة، تتشعب منها فروع طويلة تحمل أوراقًا مُسننة مُستديرة، والأزهار صغيرة بيضية الشكل، والمستعمل منه فقط البذور. ويوجد به زيت طيار "فلافونيدات" كَمَادَّة فعالة.

الخصائص الطبية للآنيسون:

١- مُهدئ للأعصاب، ومُسكن للمغص والسُعال.

٢- مُنشط للهضم، ومُدر للبول.

٣- مُفيد للولادة، ولعملية إدرار اللبن.

السحلب

نبات عُشبي معروف، وهو مُعمِّر، وهو من فصيلة السحلبيات، كما يُزرع للزينة هذا ويوجد منه أعداد كثيرة بريًّا، وهو نبات مشهور بمسحوقه الأبيض النشوي الذي يُصنع منه شراب السحلب المعروف. والمادة الفعالة في السحلب مواد هُلاميـــة، ومواد زُلاليـــــة.

الخصائص الطبية للسحلب:

١- السحلب مُضاد للإسهال، خاصة عند الأطفال، ولوقف النزيف الداخلي في المعدة "قُرحة المعدة".

٢- يُصنع منه شراب مُنعش بالحليب ويُحلَّى بالعسل والسُكر.

الخروع

نبات شجري يتبع العائلة الفربيونية، أوراقه ذات خمسة فصوص في شكل راحة اليد، وثماره تحتوي على لوزة زيتية تُعصر، ويستخرج منها زيت مشهور، وتحتوي بذرة الخروع على حوالي ٥٠% من وزنها زيتًا، وهذا الزيت هو المُستخدم طبيًّا.

والمادة الفعالة فيه زيت أساسي يحتوي على "ستيارين"، و"ريسيولايين"، و"بلمتين" ويُلاحظ أن البذور تحتوي على مواد سامة.

الخصائص الطبية للخروع:

١- زيت الخروع مُسهِّل معروف، وله تأثير كبير في علاج الأمراض الجلدية وتقرحات الجلد، وإدرار اللَّبن.

٢- نبات معروف من الفصيلة المُركبة، وهو نبات مُعمر، لأوراقه رائحة عطرية، وله أنواع كثيرة أغلبها بريٌّ، كما يُمكن زراعته في الحدائق الخفيفة في التُّربة الرملية.

٣- يقول ابن سينا: قال "ديسقوريدوس": من الناس مَن يسميه قراوطيًّا، وهو القراد، وإنما سمّوه بهذا؛ لأن حبه شبيه بالقراد، وهو شجرة صغيرة في مقدار شجرة صغيرة من التين، ولها ورق شبيه بورق الدلب إلا أنه أكبر وأملس وأشدُّ سوادًا وساقها وأغصانها مجوفة مثل القصب، ولها ثمرة في عناقيد خشنة، وإذا قشر الثَمَرُ بدا الحَب في شكل القراد، ومنه يعصر الدهن المسمَّى أقنقس، وهو دهن الخروع، وهذا لا يصلح للطعام وإنما يصلح للسراج وأخلاط بعض المراهم، وبعض الأدوية.



٤- وقال "الدمشقي": إن الخروع مُليِّن ودهنه ملطف ألطف من الزيت الساذج.

وإذا دق تضمَّد به الثآليل والكلف، وورقه إذا خلط بعد سحقه بدقيق الشعير سكن البلغم. ودهنه يصلح للجرب، والقروح الرطبة.

٥- إذا سُحقت ٣٠ حبة، وشُربت هيجت القيء؛ لأنه يرخي المعدة جدًّا ويغثي، وإذا تُضمد به وحده أو مع الخل سكن أورام الثدي، وهو يُخرج الدود من البطن، ويستخدم لإزالة الثآليل بأن تدلك ٢٠ مرَّةً في الصبح، ومثلها في المساء بزيت الخروع دلكًا جيدًا ليدخل الزيت داخلها.

٦- من أجل زيادة نمو الشعر عند الأطفال، يدلك جلد فروة الرأس مرتين في الأسبوع بزيت الخروع، ويبقى الزيت فيها طيلة الليل، ثم يغسل ويزال عنها في الصباح. وبعد الوصول إلى النتيجة المطلوبة يكتفى بإجراء هذه العملية مرتين في الشهر فقط لصيانة الشعر وجلد الفروة.

٧- لعلاج النزلات الصدرية، يدلك الصدر بمزيج مكون من ملعقتين من زيت الخروع وملعقة من التربنتين - يوجد بالصيدليات - ويحضر هذا المزيج بتسخين زيت الخروع أولا في حمام مائي، ثم يضاف إليه التربنتين بعد ذلك، وفي الحالات الخفيفة يدلك الصدر بهذا المزيج مرة واحدة فقط في المساء، وتكرر هذه العملية في الحالات الشديدة ثلاث مرات في أثناء النهار.

٨- ولآلام القدمين، على كل من يُحمِّل قدميه أعباءً شديدة، أو يشكو آلامًا أن يدلكهما في المساء قبل النوم بزيت الخروع، ثم يلبس الجوارب وينام بها حتى الصباح، وذلك مرتين في الأسبوع، وبهذه الطريقة تزول آلام القدمين إن شاء الله.

الشيح

يستعمل النبــات كاملا عــدا الجــذور. والمــادة الفعالــة بــه زيت أساســي، ومادة "السانتونين".

الخصائص الطبية للشيح:

١- يحتوي الشيح على مادة "السانتونين" الفعالة في طرد الديدان من المعدة، كما أنه يقطع البلغم، ويُعالج المغص.

٢- والشيح يُستعمل بخورًا، ويُحرق في المنازل لتطهيرها من الروائح الكريهة ولطرد الهوام.

الشمر

هو عُشبة من الفصيلة الخيمية يبلغ ارتفاعها نحو متر أو مترين، كثيرة الأغصان بأوراق خيطية تتدلَّى إلى الأسفل، ولونها يميل إلى الزُّرقة، ساقها مبرومة زرقاء أو حمراء داكنة، وأزهارها صفراء اللون، وتُكون حُبيبات صغيرة طولانية صفراء رَمادية مُخططة، والجُزء المُستعمل منها الجذر الغض والبذور.

المواد الفعالة به:

زيت طيَّار، وأحماض دُهنيَّة، وفلافونيات، وفيتامينات، ومعادن.

الخصائص الطبية:

١- الشمر طارد للريح، ومُنشِّط للدورة الدموية، ومُضادٌّ للالتهابات.

٢- مغلي البذور مُسكن ومُلطف للمعدة ومُدر للحليب أثناء الإرضاع.

٣- زيت الشمر مُفيد لمشاكل الهضم، ومُسكن للسُعال والأمراض النفسية.

٤- يُذاب زيت الشمر مع ٢٥ نُقطة من زيت السعتر والأوكالبتوس في ٢٥مل من زيت دوَّار الشمس أو زيت اللوز، ويُفرك به الصدر لعلاج الأمراض الصدرية.

٥- مُنشط رحمي. لذا؛ يجب تجنُبه أثناء الحمل.

الكرويا

نبات حولي من فصيلة الخيميات، ينمو في الحقول وعلى جوانب الطُّرق، والجُزء الطبي منه المُستعمل هو الثمرة التي لها طعم حادٌّ حريف ورائحة معروفة، ويوجد في مناطق حوض البحر الأبيض المُتوسط وإيران ومنغوليا.

المواد الفعالة:

زيت طيار بنسبة ٣% : ٨%، ومواد هاضمة مثل "الكارفون" و"الليمونين".

الخصائص الطبية:

١- تنشيط الجهاز الهضمي ومُعالجة المغص المعوي خصوصًا عند الأطفال، والمُساعدة على طرد الغازات.

٢- يُساعد على إدرار اللبن عند المُرضعات وتسكين آلام الرَّحِم بعد الولادة.

٣- زيت الكرويا يُستخدم في تخفيف آلام الروماتيزم في المفاصل والعضلات.

٤- تُستعمل في بعض الصناعات الغذائية مثل بعض أنواع الفطائر والجبن.

التمر هندي

من الفصيلة البقلية، أشجاره ضخمة تنمو بالمناطق الحارة، والثمرة عبارة عن قرن مبطط مُنحنٍ قليلا، وله قشرة رقيقة بداخلها لُب بُني لحمي حمضي المذاق.

المواد الفعالـــة:

تحتوي ثمرة التمر هندي على حامض الطرطريك وسترات البوتاسيوم وحمض الليمونيك، بالإضافة إلى حمض التانين القابض.

يُزرع في المناطق الحارة وموطنه الأصلي الهند، والجُزء المُستعمل من التمر هندي هو الثمرة الناضجة الطازجة.

الخصائص الطبيـــة:

١- يُعمَلُ من منقوعه شرابٌ بارد مُنعش في فصل الصيف.
٢- مُليِّن خفيف، ومن المُستحسن شُربه على الإفطار للصائمين.
٣- يُستعمل مغليًّا كالشاي ضد الحُميات.
٤- يُحضَّر مُركب من نقيعه في الحليب بنسبة ١ : ٤ ويُسمَّى مصل التمر الهندي، وهو يُفيد في إزالة الحموضة الزائدة بالجسم.

جوزة الطيب

نبات يتبع الفصيلة البسباسية، وقد عرفه العرب واستعملوا بذوره، وتتميَّز أشجاره بالأوراق المُتبادلة كاملة الحافة، وهي بيضاء الأسطح السُفلى، أما الأزهار فهي بيضاء صغيرة في مجموعات خيمية، والثمار لحميَّة تفتح بمصراعين أو أربعة.

المواد الفعالـــة:

تحتوي جوزة الطيب على زيت طيَّار يشمل "البورينول" و"الأوجينول" ودهنا صلبا ونشا، وتُوجد في جُزر الهند وسيلان والملايو، والجُزء المُستعمل منها نواة الجوز، وتُستعمل كما هي أو مطحونة، ويُستخلص منها زيت عطري.

الخصائص الطبيـــة:

١- تُعتبر جوزة الطيب من المواد المُنشطة والطاردة لرياح المعدة.

٢- يُستعمل زيت جوز الطيب في صناعة المراهم التي تُعالج الروماتيزم، ويستعمل مبشور جوز الطيب لتعطير الحلويات.

٣- زيت جوزة الطيب مُنبه جنسي قوي، ويُحذَّر من إدمانه؛ لأنه قد يُؤدي إلى ضعف دائم.

الجينسينج

اكتشف العلماء أن نبات روح الأرض – أو الجينسينج – يمكن أن يستخدم كعلاج لمرض السكر. ووجد العلماء أن هذا النوع من الأعشاب إذا ما أخذ قبل الطعام فإنه يُقلِّل من نسبة السكر في الدم. وقال الدكتور "فلاديمير فوكسان" أحد الباحثين في هذا المجال:

إن نتائج هذا البحث قد تكون لها آثار كبيرة على علاج داء السكر والوقاية منه

وقال: إنَّ السيطرة على مستوى السُّكر بعد وجبات الطعام هي استراتيجية مُعترف بها للتحكُّم بمرض السكر، وقد تكون مفيدة حتى عند أولئك الذين لم تظهر عليهم أعراض المرض؛ فقد تناول المشاركون في الدراسة من المصابين وغير المصابين بالسكر ٣ جرامات من أعشاب الجينسينج التي تزرع في "أونتاريو"

بـ"كندا" قبل تناول وجبة الطعام الاختبارية بـ ٤٠ دقيقة أو أثناء الأكل. وقد تم تقليص نسبة السُّكر في الدم عند المُصابين وغير المُصابين بمرض السُّكر بـ ٢٠%، لكن غير المُصابين لم يستجيبوا إلا عندما تناولوا الأعشاب قبل الطعام بـ ٤٠ دقيقة. ورغم أن النتائج تبدو مشجِّعة فإن مساعد رئيس الأبحاث في شعبة علوم التغذية في جامعة "تورنتو" يقول: إنه ليس من الحكمة أن يبدأ الناس باستخدام هذه الأعشاب بهدف السيطرة على نسبة السكر في الدم قبل إجراء المزيد من البحوث.

الآثار طويلة الأمـد:

وقال: إن هذه الدراسة أولية، وقصيرة الأمد، ولا تشير إلا إلى الحاجة إلى المزيد من الأبحاث؛ فلا أحد يعلم التأثيرات طويلة الأمد لاستهلاك الجينسينج. وبسبب نقص المعايير الموحدة فيما يخصُّ الأعشاب، فليس معروفًا ما إذا كانت هذه النتائج تنطبق على كلٍّ منتجات الجينسينج، كذلك لا أحد يعرف الفرق في تأثيرات الأنواع المختلفة من الأعشاب مثل: الجينسينج الياباني أو الصيني.

ويُعتبر الجينسينج أكثر الأعشاب استخدامًا في العالم، وهناك عدة أنواع بما في ذلك النوع الياباني، والصيني، والأمريكي، والسيبيري.

وخلال ألفي عام من استخدام طب الأعشاب الصيني، استُخْدِم الجينسينج كمقوٍّ ذي خصائص علاجية ووقائية وكمنشط جنسي، إلا أن معظم هذه المزاعم مبنيَّة على ملاحظات وتجارب شخصية وليس على حقائق علمية. ولم تجر اختبارات للجينسينج على الإنسان إلا حديثًا باستخدام أساليب وتقنيات علمية صارمة، ورحبت جمعية داء السكر بنتائج الدراسة، وبيَّنت أن مُستحضر الجينسينج هو أحد المستحضرات التي يُعتقد أن لها تأثيرات نافعة، غير أن مُتحدثًا باسم الجمعية قال:

إن الدراسة مُثيرة للاهتمام، لكنه ليس هناك أيُّ دليل على وجود منفعة أكيدة، وإنَّ الجمعية تنصح الناس بعدم استخدامه كبديل للعلاج الذي يتلقونه حاليًّا.

والجينسنج نبات عَرَفَ فوائدَهُ الكوريون والصينيون واليابانيون منذ عدة قرون. ويستعمل من عشب الجينسنج الجذور، وتوجد على عدة أشكال؛ فهي موجودة على شكل جذور تؤخذ جافة أو طازجة، وتوجد على شكل شراب أو على شكل أوراق شاي أو على شكلٍ كبسولات، وهذا العُشب يعيش أكثر من ١٠٠ سنة، ويتمُّ جمع المحصول من كل ٦ إلى ٧ سنوات. ويعالج هذا العشب العديد من الأمراض؛ فهو ينفع في معالجة اضطرابات الجهاز الهضمي، والصداع، والأرقِ، والزُكام، والإرهاق، كمقوٍّ عامٍّ؛ لذلك فهو مفيد للطلبة أثناء الامتحانات وفاتح للشهية، وعلاج للعجز الجنسي، ويفيد في زيادة المناعة للجسم، ويستعمل في علاج السرطان وتحسين مقاومة الجسم للالتهابات.

والجينسنج يفيد الرياضيين لإعطائهم القوَّة والنشاط، ويقاوم التعب خلال التمارين والمسابقات الرياضية، وهو لا يحتوي على أيِّ مادة مذكورة في قائمة المواد الممنوعة من قِبَلِ اللجنة الأوليمبيَّة الدوليَّة. وينفعِ الجينسينج في حالات تحسين الذاكرة وزيادة التركيز. وقد بيَّنت النتائجُ المَعْمَلِيَّةُ أن الجينسينج يخفض نسبة السكر في الدم مثلما يخفض الأنسولين السكر تمامًا، ولذلك يجب ملاحظة ذلك من قِبَلِ الذين يعانون ارتفاع نسبة السكر عند أخذ الجينسينج مع أدوية السكر الأخرى ومراقبة نسبة السكر في الدم.

وتناول الجينسينج بصورة منتظمة يعزز وظائف الكبد بتنشيطه للدورة الدموية في الجسم، كذلك أثبتت التجارب المعملية أن الجينسنج يساعد على تكوين الهيموجلوبين، ويقوِّي عضلة القلب، ويحسن النظام القلبي الوعائي، ويقلل من حاجة القلب إلى الأكسيجين، ويمنع تكوين الجلطات الدموية، والجينسينج يساعد الجسم على الشفاء من كثير من الأمراض، وهو منشِّط عام لجميع أجهزة الجسم الأخرى، وهو فاتح للشهية؛ لذلك فهو يزيد الوزن، ويعطي نضارة للبشرة.

ويجب عدم أخذ نبات الجينسينج عامة في جميع أشكاله من قِبَل المرأة الحامل أو المرضع، ويجب عدم إعطائه وصرفه للأطفال ومن هم في سن قبل البلوغ؛ لأن الجينسينج يزيد الرغبة الجنسية وينميها، ويجب عدم تناول الشاي أو القهوة أو المركبات التي تحوي الكافيين عمومًا مثل الكولا، وكذلك عدم أخذ نبات القات مع الجينسينج. ويجب على المرضى الذين يأخذون الأنسولين أو الأدوية التي تخفض نسبة السكر في الدم - وكذلك الأدوية التي تزيل الكآبة أو القلق والتي تدعى مثبطات MAO - يجب عليهم استشارة الطبيب الخاص؛ لتعارض الجينسينج مع هذه الأدوية مثل: Nardil Marplan. وعلى الأشخاص الذين يعانون أمراض الأوعية القلبية، أو الذين يعانون انخفاض ضغط الدم أو ارتفاعه، أو المرضى الذين يأخذون مركَّبات الستيرويد؛ عليهم جميعا استشارة الطبيب قبل تناول الجينسينج.

ويوجد الجينسينج في كبسولات ١٠٠، ٢٠٠ أو ٥٠٠ ملليجرامٍ، ويوجد في أكياس شاي تحتوي ١,٥٠٠ ملليجرام من جذور الجينسينج، ويوجد على شكل جذور جاهزة للاستعمال، إما جافة أو طازجة.

والجرعة المُقترحة من الجينسينج كالتالي: من ٠,٥ إلى جرامين من الجذور الجافة تؤخذ يوميًّا أو ٢٠٠ إلى ٦٠٠ ملليجرامٍ من خلاصة الجينسينج تؤخذ يوميًّا في جرعة أو جرعتين متساويتين ويؤخذ الجينسينج من ٦ إلى ٨ أسابيع، ولا يجب أن يزيد على شهرين. وتوجد أسماء عديدة للجينسينج مثل: الجينسينج الأمريكي، والجينسينج الآسيوي، والجينسينج الصيني، والجينسينج الياباني، والجينسينج الكوري، والجينسينج الغربي.

وننصح بشراء الجذور الكورية إذا وجدتها كما هي وسحقها، واستخدام جرعة بمقدار لا يزيد على ٢٠٠ ملليجرام في اليوم، ولمدة لا تزيد على ٤ أسابيع، وإذا لم تجد هذه الجذور فعليك بشراء أيٍّ من كبسولات الجينسينج المكتوب عليها رقم تسجيل وزارة الصحة، كما يجب اتِّباع التعليمات بدقَّة على النشرة المرفقة بالمُستحضر وعدم التمادي في زيادة الجرعة.



الحرمل (الخبيس) Stinkweed

وهو نبات معروف، وهو نوعان: أبيض وهو العربي، وأحمر وهو العامي المعروف ويسمى بالفارسية إسفند، والعامة تدعوه غلقة الديب أو حرملا.

وهو نبات يرتفع ثلث ذراع ويفرع كثيرًا، وله ورق كورق الصفصاف، ومنه مستدير، وزهره أبيض، يخلف ظروفًا مستديرة ومثلثة داخلها، بذره أسود كالخردل، سريع التفرك، ثقيل الرائحة، يدرك أوائل يونية وتبقى قوته ٤ سنين. يذهب الزكام والصداع؛ والفالج واللقوة[١] والخَدَرُ والكزاز[٢] وعرق النَّسَا والجنون والصرع ونحوه ووجع الوَركين والمغص والإعياء والقولنج[٣] واليرقان[٤] والسدد[٥] والاستسقاء والنسيان، ويزيل الترهل والتهيج شربًا ودهانًا.

---

(١) اللَّقْوةُ: داء يأخذ في الوجه يعوج منه الشدق.

(٢) الكُزازُ: داء يُصيب الإنسان من شدة البرد يُرعَد منه حتى يموت.

(٣) القولنج: مرض معوي مؤلم، يعسر معه خروج الثفل والريح.

(٤) يرق الإنسانُ والزرعُ أصابهما اليَرَقان وهو داء يصفران منه. وقيل: هو تغير فاحش في اللون إلى صفرة وسواد أو هما معًا.

(٥) السُّدَّة بالضمِّ: داءٌ في الأنف يَسُدُّه ويَمنَع نَسيمَ الرِّيحِ كالسُّدَادِ بالضَّمِّ أيضًا مثل العُطَاس والصُّدَاع. والسُّدُّ بالضَّمِّ: ذهَابُ البَصرِ.

إذا غسل الحرمل بالماء العذب ثم سُحِقَ وضرب بالماء الحار وزيت السمسم والعسل وشرب؛ نقَّى المعدة والصدر والرأس وأعالي البدن من البلغم واللزوجات الخبيثة بالقيء تنقية لا يعدله فيها غيره، وإن طبخ بالعصير أو الشراب وشرب ٣٠ يومًا أبرأ من الصداع المزمن والصرع ، وعلامة صلاحه القيء، وإذا شُرِبَ اثني عشر يومًا على التوالي قطع عرق النَّسَا، وإذا تسعط بعصارته أو ما طبخ فيه نقى حمرة العين وقطع النوازل، وإذا غُلِيَ في ماء الفجل والزيت وقطر أزال الصمم ودوي الأذن وقوَّى السمع، ويجلو البياض كحلا، والرَّمد ووجع الأسنان بخورًا، وإذا خلط مع البذر وعجن بالعسل ولزم استعماله أذهب ضيق النفس، وإذا طبخ بالخل وطليت به الأعضاء قوَّاها وسوَّد الشعر وأزال الخدر، أو بالماء والدهن وداوم على شربه أزال السل وأمراض الكبد.

ومن خواصــــه

يسبب الغثيان والصداع ويصلحه الرمان والتفاح أو السكنجبين، وقيل: إن شرط شربه للنساء غير مسحوق، وأن يدعك بالماء الحار بعد غليه وتجفيفه ويصفى، والمعمول منه للصرع جزء من ٢٠ جزءًا من الشراب أو العصير، والمأخوذ كل يوم ملعقتان... كما يُستخدم الحرمل منذ القِدَمِ وله تاريخ طويل من الاستعمالات في الطبِّ العربي التقليدي.

يُطبخ الحرمل مقدار ربع الكيلو في لتر ونصف من الماء ، ويطبخ جيدًا حتى يبقى لتر ماء تقريبًا، يفطر به المصاب بالصرع مدة ٣٠ يومًا مقدار ملعقتين كبيرتين مع ملعقة عسل كبيرة ، فإن الصرع يزول عنه بإذن الله.

يطبخ المريض مقدار حفنتين من الحرمل في لتر من الماء، ثم يتناول المصاب ماءه بمقدار ملعقة في الصباح وثانية في الغداء وثالثة في العشاء لمدَّة أسبوع، فإن

صداع الرأس المزمن يزول بإذن الله – تعالى – ويستخدم مغلي ورق الحرمل على نطاق واسع لعلاج داء السُّكر.

معجون الحرمل: يدقُّ الحرمل ويطبخ في الزيت، ثم يفطر المصاب بمقدار الجوز مدة ٧ أيام على الريق يشفى من الأمراض التالية:

وجع الركبتين والساقين، وجع اليدين والرجلين، وجع البواسير، نفخ البطن.

يقول ابن سينا: الحرمل وهو مقطع ملطف، وجيد لوجع المفاصل إذا دهنت به.

وقال "ديسقوريدوس": إنه إن سُحِقَ بالعسل والشراب ومرارة القَبج أو الدجاج وماء الرازيانج وافق ضعف البصر، ويدرُّ البول والطمث بقوة شربًا وطلاءً، وينفع أيضًا في القولنج شربًا وطلاءً.

الحنـــاء

شجيرة من الفصيلة الحنائيَّة lythracees حوليَّة أو معمرة تمكث حوالي ٣ سنوات، وقد تمتد إلى عشرة، مستديمة الخضرة، غزيرة التفريع، يصل طولها إلى ٣ أمتار، أوراقها بسيطة بيضاوية بطول ٣ – ٤ سم، متقابلة الوضع بلون أحمر خفيف أو أبيض مصفر ... لها صنفان يختلفان في لون الزهر كالصنفِ Alba ذي الأزهار البيضاء، والصنف Miniata ذي الأزهار البنفسجية ... كما ذكروا لها صنفين: حمراء وسوداء، والغالب مزج النوعين معًا.

لمحة تاريخية:

عُرفت الحناء مُنذ القِدَم، فقد استعملها الفراعنة في أغراض شتى؛ إذ صنعوا من مسحوق أوراقها معجونًا لتخضيب الأيدي وصباغة الشعر وعلاج الجروح، كما وجد الكثير من المومياوات الفرعونية مخضبة بالحناء، واتخذوا عطرًا من أزهارها، ولها

نوع من الهيام عند كثير من الشعوب الإسلامية؛ إذ يستعملونها في التجميل بفضل صفاتها الممتازة ... فتخضب بمعجونها الأيدي والأقدام والشعر، وتستعمل في دباغة الجلود والصوف وتمتاز صبغتها بالثبات، وينحصر استعمالها في أوربًا وأمريكا على صباغة الشعر؛ لأنها لا تضرُّ به، فضلا عن تقويتها لجلد الفروة، وهذا مهم جدًّا؛ لأن صبغات الشعر الكيماوية كثيرًا ما تؤدي إلى أمراض الْتِهَابيَّة عديدة وأعراض تسمُّم أحيانًا، كما تتجه الأنظار إليها في الوقت الحاضر لاستعمالها في صناعة المواد الملونة لسهولة استخراج العنصر الملون فيها، وتمتاز بألوانها الجميلة ذات المقاومة الأكيدة لعوامل التلف.

وهي نبات شجيري من العائلة الحنائية، جذوره حمراء، وأخشابه صلبة تحتوي على مادة ملونة تستعمل في الشرق كخضاب للأيدي والشعر باللون الأحمر، وهي من النباتات الكثيرة التي شاع استخدامها عند قدماء المصريين، ويوجد منها أصناف كثيرة مثل: البلدي، والشامي، والبغدادي، والشائك.. والحناء البلدي هي أغنى هذه الأنواع بالمواد الملونة.

المواد الفعالة:

تحتوي الحناء على مادة قابضة معروفة باسم "التانين" وتحتوي أوراق الحناء على نسب عالية من المواد الملونة أهمها مادة اللوزون، وتحتوي على مواد صمغية وبعض المواد الأخرى، والمستعمل منه مسحوق الأوراق والأزهار.

أماكن وجود الحناء:

أن يكون موطنها الأصلي غربي آسيا، وتحتاج إلى بيئة حارَّة. لذا؛ فهي تنمو بكثافة في البيئات الاستوائية لقارة إفريقيا، كما انتشرت زراعتها في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط وأهم البلدان المنتجة لها: مصر والسودان والهند والصين.

الخصائص الطبية:

١- تُستعمل الحناء للتجميل فيُخضب بمعجون أوراقها الأصابع والأقدام والشعر، للسيدات والرجال على السواء، بالإضافة إلى استعمالها في أعمال الصباغة.

٢- وتستعمل عجينة الحنة في علاج الصداع بوضعها على الجبهة.

٣- وتستعمل أزهار الحِنَّة في صناعة العطور.

٤- والتخضُّب بالحناء يفيد في علاج تشقُّق القدمين وعلاج الفطريات المختلفة.

٥- وتستعمل الحناء في علاج الأورام والقروح إذا عجنت وضُمِّدت بها الأورام.

٦- وقد ثبت علميًّا أن الحناء إذا وضعت في الرأس لمدة طويلة بعد تخمرها، فإن المواد القابضة والمطهرة الموجودة بها تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات، ومن الإفرازات الزائدة للدهون، كما تعد علاجًا نافعًا لقشر الشعر والتهاب فروة الرأس، ويفضل استعمال معجون الحناء بالخل أو الليمون؛ لأن مادة اللوزون الملونة لا تصبغ في الوسط القلوي.

٧- وقيل: إن الحناء علاج جيد لمرض الإكزيما، فأضف الماء إلى الحناء ثم ضع ذلك المعجون على المكان المصاب من ٣ إلى ٥ مرات.

التركيب الكيماوي:

يُستعمل من الحناء أوراقها وأزهارها؛ حيث تحتوي الأوراق على جليكوزايدات مختلفة أهمها اللوزون وجزيئها الكيماوي من نوع ٢ـ هيدروكسي، ١ ـ ٤ نفتوكينون، وهي المادة المسؤولة عن التأثير البيولوجي الطبي وعن الصبغة واللون الأسود، كما تحتوي على مواد راتنجية وتانينات تعرف بـ "حماتانين". أما الأزهار فتحتوي على زيت طيار له رائحة زكية وقوية ويعتبر أهم مكوناته مادة ألفابيتا إيونون (A, B, Ionone). وتتكوَّن الحناء من المركبات التالية:

أصباغ من نوع ٤,١ نافثوكينون وتشمل ١% لوسون (٢ ـ هيدروكسي ٤,١ نافثوكينون) مُشتقات هيدروكسيليتيد نافثالين مثل: جلوكوسايل وكسي ٢,١ داي هيدروكسي كذلك كيومارين، زانثون، فلافونويد، ١٠% تانين، حمض جاليك، كمية قليلة من الستيرويد مثل سيتوستيرول.

استعمالات الحناء:

الحناء لا تستعمل طبيًّا في أوربًا وأمريكا الشمالية، ولكن في الطب الشعبي أو الطب التقليدي تستعمل الحناء خارجيًّا في غسولات الوجه والشعر. والحناء تستخدم كصبغة dye منذ آلاف السنين؛ حيث إن التقاليد والعادات وأغلب مجتمعات إفريقيا وجنوب آسيا وشرقها، وكذلك في الدول العربية والإسلامية تستعمل للتزيين وللظهور بالمظهر الحسن والجميل، وتوضع الحناء كصبغة للشعر والأظفار والأقدام وراحة الأيدي وظهورها.

والحناء تُستخدم بوصفها سمة من سمات الجمال في مواسم الأعياد والزواج وحفلات الفرح؛ مما يدخل السرور والبهجة إلى النساء والبنات وخاصة صغيرات السن. وتعتبر في بعض البلدان من التقاليد الموروثة منذ مئات السنين، ومن الضروريات في هذه المجتمعات التي يصعب تركها بين الرجال والنساء.

وبعض الرجال يصبغون شعر الرأس واللحية، خاصة بعد مناسبة انتهاء القيام بالحج في مكة المكرمة ... وأيضًا بعض المجتمعات يصبغون الأغنام الخاصة بالأضحية والبعض الآخر يصبغون الحيوانات الأخرى مثل الحمير، وكل هذه عادات وتقاليد بعضها انتهى أو تلاشى.

وانتشر استعمال الحناء واستخدامها لصبغ الشعر والنقش به على الأيدي والأرجل في السنين الأخيرة في أوربًا وأمريكا الشمالية، مما جعل الشركات

الأمريكية والأوربيَّة لصناعة مستحضرات التجميل تتنافس لإنتاج العديد من مركبات التجميل التي تدخل في صناعتها أوراق الحناء، وكذلك وجود العديد من صبغات الحناء للشعر وذات الألوان المختلفة من اللون الأشقر حتى اللون الأسود أو الداكن. وتغلف الحناء بعلب جذابة، وتباع بأسعار أضعاف السعر التي تباع به في الدول العربية أو الآسيوية.

وقد تُضاف إلى أوراق الحناء المجفَّفة والمطحونة صبغة كيميائية تعرف بارافينلين دايامين (PPD) بنسب وكميات مختلفة، تعطي الألوان من الأصفر الذهبي إلى اللون الأحمر الداكن إلى اللون الأسود الغامق.

وقد تضاف إلى أوراق الحناء المجففة والمطحونة أوراق نباتية تسمى إنديجو، وهي مادة آمنة الاستخدام تصنع في المعامل، كذلك تعطي اللون الأزرق عند إضافة الماء إليها، وعند خلط أوراق الحناء المجففة والمطحونة مع صبغة الإنديجو تعطي – أي الحناء والإنديجو – صبغة نباتية سوداء، وقد يضاف إليهما صبغة Isatin. ويوجد في السوق المحلي صبغة سوداء مثل الكتم تحوي الحناء وإندجيو وIsatin مع مواد نباتية أخرى، وكذلك توجد صبغة من إنتاج بريطانيا سوداء أو بنية داكنة في أشكال مختلفة، وكلها تعطي نتائج جيدة وهي آمنة الاستخدام وليست لها تأثيرات ضارة في أغلب الأحيان إذا استخدمت من الخارج فقط، وحناء الكتم قد تسبب حساسية خفيفة لبعض الناس.

والحناء نبات شجيري معمر وله جذور وَتَدِية وساقه كثيرة الفروع، وتلك الفروع جانبية وهي خضراء اللون وتتحوّل إلى البني عند النضج. وأوراق الحناء بسيطة جلدية بيضية أو ستانية عريضة، والأزهار صغيرة بيضاء لها رائحة عطرية قوية ومميزة وهي في نورات عنقودية، والثمرة علبة صغيرة تحوي بذورًا هرمية الشكل. والجزء المستعمل من نبات الحناء عادة الأزهار والأوراق والأغصان

والبراعم حديثة النمو، ومسحوق أوراق الحناء يستعمل على شكل عجينة لتخضيب ونقش الأيدي والأقدام أو السيقان والأذرع، وانتشر في هذه الأيام مَن يبحثون عن الجمال والنضارة والموضة.

وكذلك تستعمل للشعر وإعطاء ألوان مختلفة حسب الرغبة والطلب، ووجد العديد من صالونات التجميل التي فتحت أبوابها لعمل هذه الخدمة التجميلية لمختلف الناس، وجعلت لهذا متخصصات في الفن والإبداع في النقش - أو ما يعرف بالخضاب - للحصول على أموال طائلة. ودفع المال والأجر حسب مكان الصالون وتجهيزاته، وحسب نوعية المستخدم لهذه الأصباغ، ولا يوجد تحديد للسعر، وتُعْرَف التي تجيد هذه المهنة بـــ "الكوافيرة" أو"الخضابة" وهي التي تتردَّد على المنازل، والخضابة أو الكوافيرة التي تعمل هذه النقوش والأشكال الجميلة والجذابة على الأيدي والأذرع والأقدام والسيقان تقوم باستعمال عدة صبغات بعضها نباتية والبعض الآخر كيميائية، أي بعضها مسموح باستخدامه والبعض الآخر غير مسموح به وله تأثيرات ضارة مثل: الحكة الشديدة، والاحمرار، وانتفاخ الوجه، وتشقق الجلد، وسقوط الشعر. واستخدام هذه الصبغات لفترة طويلة ولسنين عدة قد يسبب الأمراض السرطانية، وكم أحدثت بعض هذه الصالونات من مآسٍ وأحزان عاناها المتشوقون والراغبون والباحثون عن الجمال والوسامة والنضارة.

وهذا له عدة أسباب منها تكاسل هؤلاء العاملين في تلك الصالونات وتهاونهم في عمل فحص الحساسية لجزء صغير من الجسم خلف الأذن أو عند الكوع لمدة ٢٤ : ٤٨ ساعة للتأكُّد من أن هذا المستخدم للصبغة غير حساس، ولا تحدث له تفاعلات كيميائية بين الجلد والصبغة تؤدِّي إلى انتفاخ الوجه والأعين وجلدة شعر الرأس، وقد تصل الحالة إلى فَقْد العين إذا وصلت هذه الصبغة إلى هدب العين أو الحواجب.

استعمالاتها الطبية:

كان للحناء مكانتها المرموقة عند العلماء المسلمين؛ فقد ذكر ابن القيم أن الحناء محلل نافع في حرق النار، وإذا مضغ نفع في قروح الفم والسلاق العارض فيه(١) ويبرئ من القلاع - مرض يصيب الناس في أفواههم - والضماد فيه ينفع في الأورام الحارة الملتهبة، وإذا ألزقت بها الأظفار معجوناً حسَّنها ونفعها، وهو ينبت الشعر ويقويه وينفع في النفاطات والبثور العارضة في الساقين وسائر البدن، ويقول الموفق البغدادي:

لون الحناء ناري محبوب يهيج قوى المحبة وفي رائحته عطرية، وقد كان يخضب به معظم السلف. ويؤكد البغدادي أن الحناء تنفع في قروح الفم والقلاع وفي الأورام الحارة وتسكن ألمها، ماؤها - مطبوخاً - ينفع في حرق النار وخضابها ينفع في تعفن الأظفار، وإذا خضب به المجدور في ابتدائه لم يقرب الجدري عينيه.

أما ابن سينا فيقول: الحناء فيها قبض وتحليل بلا أذى، ويستعمل في الطب الشعبي كقابض، وفي التئام الجروح والحروق، وغسول للعيون، وكمروخ لمعالجة البرص والرثية(٢) وذكر داود - في تذكرته - أن للحناء فوائد في إدرار البول وتفتيت الحصى وإسقاط الأجنة ... كما ذكر أن تخضيب الجلد بها يلون البول مما يدلُّ على قابلية امتصاصها من الجلد.

وفي الطب الحديث أكد الدكتور "النسيمي" فائدة معالجة السحجات الناجمة عن السير في الطرقات والداء الفطري بين الأصابع بالحناء، وعلل ذلك بأن الفطور الخمائرية تؤدي إلى سُهولة اقتلاع الطبقة السطحية من الجلد والحناء قابضة، وهذا

---

(١) البثر يخرج في باطن الفم.

(٢) وجع المفاصل واليدين والرجلين.

يجفف الجلد ويقسِّيه ويمنع تعطينه مما يمنع سيطرة الخمائر والفطور، ويعمل على سرعة شفاء السحجات والقروح السطحية.

ويُحضر مسحوق الحناء بسحق الأوراق ونهاية الأغصان الرفيعة بعد تجفيفها ثم تصنع منه عجينة، وتؤكد الدكتورة سامية قاسي فائدة تطبيق معجونة الحناء لمعالجة العديد من الأمراض الجلدية وخصوصًا الالتهابات فطرية المنشأ والتي تكون في الثنيات وبين الأصابع، كما تساعد على التئام الجروح. وتفسر الدكتورة سامية ذلك بسبب وجود مادة الحناتانين القابضة في الحناء، وتؤكد أنه إذا تم وضع تلك العجينة على فروة الرأس لفترة طويلة، فإن المواد المطهِّرة والقابضة الموجودة فيها تعمل على تنقية الفروة من الجراثيم والطفيليات ومن الإفرازات الزهمية الفائضة، كما تفيد في معالجة قشرة الرأس، وتعمل على الإقلال من إفراز العرق عند مفرطي العرق، أما عند استخدام الحناء في صبغ الشعر فيجب استعمالها في وسط حامضي؛ لأن مادة اللاوزون لا تتلَّون في وسط أساسي. ولذا؛ ينصح بصنع عجينة الحناء بالخل والليمون. ومن دواعي الأسف أن الأبحاث ما تزال فقيرة حول فوائد الحناء ونود لو يعطيها الباحثون حقها من الدراسة ...

تحضير الحناء:

تُحضر عجينة الحناء بوضع الماء الدافئ على مسحوق الحناء ويخلط جيدًا حتى يكوِّن عجينة غليظة القوام، وتترك لمدة ساعة إلى ساعتين في إناء زجاجي، ويحضر من هذه العجينة بقدر الكَمِّية المراد استخدامها أي تكون حديثة التحضير عند الاستخدام، وتوضع هذه العجينة على الشعر أو تخضب بها بشرة الجلد حسب الرغبة والطلب، وتترك هذه العجينة على الشعر أو البشرة من ساعة واحدة إلى ساعتين لتعطي اللون الأحمر الداكن. وكلما زاد وقت ترك العجينة على الشعر أو الجلد، زاد اللون الغامق أو الداكن.

وإذا أضيف عصير الليمون أو الخل أو الشاهي أو سوائل أخرى معروفة إلى عجينة الحناء أعطت هذه العجينة لونًا داكنًا أو برنزيًّا جذابًا، وتدفئة الماء المضاف إلى العجينة مع وجود الرطوبة يعطي الحناء لونًا حسنًا جذابًا.

وتُلف عجينة الحناء إذا وضعت على الرأس أو اللحية بفوطة وهي دافئة؛ حتى تحتفظ العجينة برطوبتها وتعطي اللون المرغوب، ولا يجب التعرُّض للتيارات الهوائية الباردة مثل المروحة أو المكيف عند وضع عجينة الحناء على الرأس؛ حتى لا تسبب هذه الصبغة في إحداث أمراض مثل الحمى.

إن عجينة الحناء يمكن أن تعطي عدة ألوان جذابة، وهذا حسب لون الشعر الأصلي، وحسب فترة بقاء الحناء على الشعر أو البشرة.

وإضافة مسحوق أوراق إنديجو - كما ذكرنا سابقًا - إلى مسحوق أوراق الحناء وإضافة الماء الدافئ وتركهما لمدة ساعة إلى ساعتين يعادل لون الحناء الأحمر، وعند وضعهما على الشعر تعطي هذه العجينة اللون الأسود أو البني الغامق الداكن ذلك حسب كمية كُل واحد منهما، وذلك حسب مدة بقاء الصبغة على الشعر.

الحناء تدخل في كثير من مركبات ومستحضرات العناية بالشعر مثل الشامبو وزيوت الشعر وأصباغ الشعر ذات الألوان المختلفة، حسب ما يضاف إلى الشعر من مواد أخرى، و تعطي الحناء اللون اللامع والجذاب للشعر الطبيعي، وعجينة الحناء تستعمل لتخضيب البشرة ونقشها، وخلاصة المواد الملونة في الحناء تستخدم في صباغة الجلود والمنسوجات، وصبغة الحناء تعتبر من الصبغات الثابتة والآمنة إذا استعملت خارجيًّا .

وعجينة الحناء إذا وضعت على الشَّعر تقويه وتعطيه نضارة وجمالا، ووَضْع عجينة الحناء على الرأس يفيد في حالة ضربة الشمس والصداع، خاصة إذا أضيفت للعجينة ملعقة من خل التفاح، ووضع عجينة الحناء على الرأس قد يفيد في حالة

القشرة التي غالبًا تكون على شعر الرأس، وتستعمل عجينة الحناء كذلك من الخارج في الأمراض الجلدية والفطرية، وخصوصًا التهاب ما بين أصابع القدمين الناتج عن نمو بعض الفطريات.

ويدخل الزيت المستخلص من الأزهار في صناعة العطور، وكل الاستخدامات الطبية الشعبية السابقة للحناء لم تثبت علميًّا ولم يتحقق من جدواها وصحتها، وبعض المجتمعات تضع أزهار الحناء بين الملابس للقضاء على الحشرات.

يقول ابن سينا: قال "ديسقوريدوس": هي شجرة ورقها على أغصانها وهو شبيه بورق الزيتون غير أنه أوسع وألين وأشد خضرة، ولها زهـــر أبيض شبيه بالأشنة طيب الرائحة، وبذره أسود شبيه ببذر النبات الذي يقال له أقطى، وقد يجلب من البلدان الحارة ... وفيها تحليل وقبض وتجفيف بلا أذى .. مفتح لأفواه العروق، ولدهنه قوّة مسخنة مليّنة جدًّا، وطبيخه نافع في الأورام الحارة والبلغمية لتجفيفه وأورام الأرنبة.

ونافع لحرق النار، وقد قيل إنه يفعل في الجراحات فعل دم الأخوين، ويوضع على كسر العظام وحده، وينفع لأوجاع العصب ويدخل في مراهم الفالج والتمدد، ودهنه يحلل الإعياء ويلين الأعصاب، وينفع في كسر العظام، ويدهن به على الجبهة مع الخل للصداع وكذلك أيضًا ينفع في قروح الفم والقلاع وموافق للشوصة – الشوصة: وجع في البطن، وقيل: ريح تنعقد في الأضلاع ترفع القلب عن موضعه – ويدخل في مراهم الخناق، وموافق لأوجاع الرحم.

الغش في الحناء:

تُغش الحناء لزيادة وزنها بإضافة الرمل الناعم عند الطحن، وهذا يسهل كشفه؛ لأن الرمل ذو ثقل نوعي أكبر، وهكذا فإن حجمًا مُعينًا من الحناء الأصلية أقل وزنًا

من الحجم نفسه من الحناء المغشوشة، كما أن نفخها نفخًا خفيفًا يؤدي إلى تطايرها وبقاء الرمل، ووضع كَمِّية قليلة منها في الماء يؤدي إلى ترسُّب الرمل وتطفو الحناء نقية، وقد تُغش الحناء أيضًا لتغطية اصفرارها بمزجها بطلاء أخضر.

الحنظل



الحنظل نبات عُشبي زاحف معمر منطقته الأصلية المناطق الصحراوية وبالأخص في المملكة العربية السعودية، والحنظل من النباتات شديدة المرارة وعادة يضرب به المثل فيقال: أَمَرُّ من حنظل.

وللحنظل أزهار صفراء وثمار في حجم البرتقالة أو التفاحة، ذات لون مخضر مخطط ببياض قبل النضج، ثم تتحوَّل إلى اللون الأصفر، والثمرة ملساء، تحتوي على لب إسفنجي وهو الذي يعزى إليه التأثير المسهِّل القوي؛ فيعتبر الحنظل من أقوى المسهلات على الإطلاق، كما يحتوي على عدد كبير من البذور بين اللب الإسفنجي، وتسمَّى بذور الحنظل "هبيدًا".

الجُزء المُستعمل:

يُستعمل من نبات الحنظل جميع أجزائه، إلا أن المادة المستعملة في تخفيض سُكر الدم هي البذور، وبالأخص غلاف البذرة المعروف بـــ "القصرة"، ويجب التخلص من مرارة الحنظل في البذور بغسلها عدة مرات بالماء والملح.

وهو نبات عشبي مُعَمِّر مدَّاد على الأرض، له أوراق مفصصة مغطاة بشعيرات بيضاء، أزهاره صفراء مبيضة، له ثمار كبيرة خضراء مخططة بلون أخضر فاتح،

وعند النضج تتحول إلى اللون الأصفر، يعرف الحنظل علميًّا باسم Citrullus colocynthus. تحتوي ثمرة الحنظل على لب هو المادة الفعالة، ويحتوي هذا اللب على مواد راتنجية، ومن أهم مركباتها إيلاتيرين (A) وإيلاتيريسين (B)، كما يحتوي على قلويدات وبكتين ومواد صابونية. يستعمل الحنظل كمادَّة مسهلة قوية ولكن بالنسبة للبواسير فإن الاستعمال يختلف؛ حيث تؤخذ الثمرة قبل النضج وهي ما زالت خضراء، ثم تقسم إلى أربع قطع وتستعمل كل قطعة لدهن البواسير وهذه الوصفة مجربة وناجحة.

من أسمائــه:

العَلْقَمُ – التفاح المر Citrakus Colocynthis، فثماره تكنى بالتفاح المرِّ.

ويتبع الحنظل الفصيلة القرعية، فهو نبات زاحف حولي غزير التفريع، فروعه مضلَّعة عليها زغب كثير وتخرج منها محاليق طويلة، والثمار كروية الشكل مخططة بألوان مخضرة أو مصفرة.

لب الثمار الداخلية للحنظل يحتوي على مواد مرة الطعم، وهي من المواد الجليكوسيدية والمعروفة باسم كولوسنث، كما يحتوي الحنظل على زيت دهني وقلويدات، وتحتوي البذور على زيوت بنسبة ١٥% – ٢٠%.

الموطن الأصلي حوض البحر المتوسط، وينمو بريًّا على السواحل البحرية لشمال إفريقيا وجنوب أوربا وغرب آسيا. وأهم البلدان المصدرة لثماره مصر وتركيا وإسبانيا.

الأجزاء المُستعملة:

لب الثمار والبذور.

فوائد الحنظل

١- يُستعمل المنقوع المائي لثمار الحنظل ولبه كمشروب شعبي لإزالة حالات الإمساك المُزمن، ولتنشيط حركة الأمعاء والمعدة مما يساعد على سهولة الهضم وتقليل الغازات الناتجة.

٢- الزيت المُستخرج من بذور الحنظل يفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية ومنها مرض الجرب، ويستخدم في طرد القراد العالق بجلد الحيوانات والمواشي الزراعية والطيور المنزلية.

٣- لُب ثمار الحنظل وبذوره تُستخدم كمُسهِّل، وتُعالج مرض "اللقوة" - أي اختلاط العقل - و"الفالج" - وهو مرض يصيب الجهاز العصبي، ويعالج أيضًا مرضى "الشقاق" و"الشقيقة" - الصداع النصفي - كما أثبت نجاحًا في علاج مرض عرق النِّسَا، وآلام المفاصل والظهر، والفخذ.

٤- رماد ثمار الحنظل يرد ألوان العين إلى السواد ويزيل حُمرة العين .. ومعروف أن بعض أهل السودان يقومون بتقطير بذور الحنظل بطريقة بدائية فتخرج نتيجة لذلك خلاصة ممزوجة بالكربون تسمى "قطران الحنظل"، يستخدم في علاج الحيوانات، خاصة الإبل من "الجرب" و"القراد"، بجانب معالجة الجروح القديمة عند الإنسان، ومن أسرار نبات الحنظل العلاجية مساعدته في علاج مرض الجذام، والصمم، واليرقان، وبعض النسوة في بعض القبائل يستخدمنه لإضفاء السواد على شعورهن، وتأخير ظهور الشيب.

٥- تحضر واحدة من ثمرات الحنظل وتشوى الثمرة إلى أن تصير لينة، ثم توضع على كعب الرِّجْل وهي ساخنة بعد أن تقسم إلى قسمين كل قسم على كعب، تربط الثمرة جيدًا بشيء من القماش بحيث تبقى ساخنة أطول مدة من الزمن، وينام المريض ويُغطَّى جيدًا حتى يحس بمرارة الحنظل بحلقه، وتُكرر العملية ثلاث مرات حتى يتم الشفاء بإذن الله.

٦- يقول ابن سيناء: المختار منه هو الأبيض الشديد البياض اللين، فإن الأسود منه رديء، والصلب رديء، وينبغي ألا ينزع إذا جني شحمه من جوفه بل يترك فيه كما هو فإنه يضعف إن فعل ذلك، وألا يجنى ما لم يأخذ في الصفرة ولم تنسلخ عنه الخضرة بتمامها وإلا فهو ضارٌ رديء.

٧- هو نافع لأوجاع العصب والمفاصل وعرق النَّسَا والنقرس البارد جدًّا، و يُنقِّي الدماغ، ويُطبخ أصله من الخلِّ ويُتَمضمض به لوجع الأسنان أو يُكور ويُرمى ما فيه، ويُطبخ الخل فيه في رماد حار، وإذا طُبخ في الزيت كان ذلك الزيت قطورًا نافعًا من الدوي في الأذن، ويُسهل قلع الأسنان.

٨- ينفع الاستفراغ به، وأصله نافع للاستسقاء رديء للمعدة، وينفع لأمراض الكُلى والمثانة.

البـــابونـــج

يُعرف البابونج علميًّا باسم Matricaria Chamomilla وهو النوع البري، بينما يوجد نوع آخر يُعرف باسم Anthemis nobelis وشكله مُختلف عن النوع الأول، وكلاهما يحتويان على المواد الفعالة أو المؤثرة، والجُزء المُستخدم من نبات البابونج الأزهار المُتفتحة.

وزيت البابونج سائل لزج ثقيل القوام لونه أزرق، يتجمد بالتبريد في درجة الصفر المئوي، وله رائحة البابونج المعروفة. وأهم محتويات الزيت الطيار ألفا بايسابولو alpha bisabolol وبايسابول أوكاسيد Bisabolol oxide A وبايسابولول أوكاسيد Bisabolol oxide B وبايسابولون أوكاسيد Bisabolone oxeide A وبيتا ترانس فارنسين Beta – trans – Farnesene وكمازولين Chamaxulene ويتميز هذا المُركب بلونه الأزرق، وهو الذي يُضفي لونه على زيت البابوبنج وسباثولينول Spathulenol كما تحتوي الأزهار على فلافونيرات أهمها فلافون جلاكيزويد Flavoneglycosides وأجلايكون أبجنين Aglycones apigenin وليوتيولين Luteoline وكريزوريول Crysoeriol وفلانونول جلايكوزيد Flavonolglycosidec وكويرستين Quercetin وأيزو رهامتين iserhamntin وروتين Rutin، كما تحتوي الأزهار على هيدروكسي كومارين Hydroxycoumarins وأهم مركباتها أمبيليفيرون Umbeliferone وهيرنيارين Herniarin وكذلك مواد هلامية بنسبة ١٠%.

المواد الفعالة:

إن مادة الأزولين هي المادة الفعالة التي تكسب البابونج تأثيره الشافي، ومن خواصها أنها كزيت الزيتون الذي يحتوي على حوامض دهنية غير مشبعة، كثيرة الألفة الكيميائية، سريعة الاندماج بالمواد الأخرى لتركيب مواد نافعة منها، ولكي يجري التفريق بين مادة الأزولين الموجودة في البابونج وبين الأزولين الموجود في النباتات الأخرى، فقد أطلق على أزولين البابونج اسم شام أزولين، وهو أزرق اللون ويخرج من البابونج إذا ما صنع الشاي منه أو إذا ما جرى تعريض أزهاره لبخار الماء في المختبرات.

الخصائص الطبية:

١- من الخصائص الفريدة للبابونج أن له مفعولا مقاومًا لحدوث الأحلام المُفزعة أو الكوابيس، بالإضافة إلى أنه مهدئ عام للجسم و النفس معًا، و لذلك فهو يفيد في حالات الأرق والاكتئاب والخوف والأزمات النفسية بوجه عام والتي تزيد خلالها فرصة التعرض لحدوث الكوابيس.

٢- يستعمل مسحوق الأزهار من الخارج لمعالجة الالتهابات الجلدية والقروح والجروح في الفم والتهاب الأظفار، ويستعمل بخار مغلي الأزهار للاستنشاق في حالة التهاب المسالك الهوائية الأنف والحنجرة والقصبة الهوائية، ويستعمل مستحلب الأزهار من الخارج لغسل العيون المصابة بالرمد، ولعمل غسيل مهبلي لمعالجة إفرازات المهبل البيضاء أو النتنة، أو للتقيحات الجلدية بشكل عام، ومغلي البابونج مفيد لحالات الاضطرابات الهضمية ومضاد للتقلصات وخافض للحرارة، ويستخدم البابونج في مستحضرات التجميل الطبية.

٣- البابونج نبات رقيق، جميل الشكل ينمو في الحقول والبراري ويتراوح ارتفاع نبتته بين ١٥ و ٥٠ سنتيمترًا، ويزهر ما بين شهري يونية وأغسطس، وأزهاره ذات لون أبيض وفي قمته رأس أصفر اللون، وله رائحة مميزة نستطيع أن نعرفه بها بين النباتات.

فوائد البابونج:

١- يستطيع البابونج أن يعمل على شفاء الالتهابات، فتشفي كمادات البابونج مثلا الالتهابات الجلدية بسرعة، كما يستطيع البابونج أيضا أن يعمل عمل المضادات الحيوية نفسه في شفاء الالتهابات، فإذا ما غُلِيَ شيء منه واستنشقه الشخص، استطاع أن يزيل الالتهاب من تجاويفه الأنفية والجبهية بسرعة،

وإنه يقضي على جميع الجراثيم الموجودة خلال مدة قصيرة.

٢- يُساعد البابونج على رفع التشنجات الحاصلة في المعدة، وسائر أقسام الجهاز الهضمي، ويزيل المغص من المعدة والأمعاء والمرارة أحيانًا، وعلاوة على ذلك فإن باستطاعته أن يخفف آلام الدورة الشهريَّة.

٣- يُساعد البابونج أيضًا على شفاء الجِراح غير الملتئمة بسرعة، وعلى الأخص في تلك الأماكن من الجسم التي تعسر معالجة الجراح فيها، كالقسم الأسفل من الساق، فهنا بمكن معالجة الجراح بكمَّادات البابونج أو المراهم المركبة منه، فتندمل بعد وقت قصير، كما أن البابونج يعمل على شفاء التقرحات المعدية.

٤- يجب ألا نستغني عن البابونج في منزلنا، بأي حال من الأحوال؛ حيث يمكننا استخدامه في الإسعافات الأوليَّة في حالة الإسهال أو المغص المعدي والمعوي، ومغص المرارة، ويصنع منه شايًا قويًّا ويشرب في هذه الحالة على جرعات، وهو كثير الفائدة في تخفيف آلام الطمث، كما يساعد البابونج على طرد الغازات المتولدة في الأمعاء، وتهدئة الأعصاب.

٥- تصف الكتب الطبية أيضا استخدام شاي البابونج في معالجة القرح المعدية، ويلعب الأزولين هنا دورًا مهمًّا في شفائها، وتسلك في معالجة القرح المعدية بالبابونج طريقة خاصة، بأن يتناول المصاب شاي البابونج ثم يستلقي مدة خمس دقائق على ظهره ومثل ذلك على جانبه الأيسر، ثم على بطنه وأخيرًا على الجانب الأيمن، فيضمن بذلك مرور شاي البابونج على مختلف جدران المعدة، ولا بد من اتباع هذا النظام؛ لأن الشاي يغادر المعدة بسرعة إذا ما ظل المريض منتصبًا بعد تناوله، ويمكن أيضًا تناول المستخلصات وبعض العقاقير الأخرى التي يصفها الطبيب لهذه الغاية واتباع طريقة الاستعمال نفسها.

٦- إذا ما جرى تناول البابونج بصورة مركزة مدة طويلة، أمكن بذلك شفاء التهابات الأمعاء التي تعود غالبًا إلى عوامل وأزماتٍ نفسية، يمكن استخدام أبخرة البابونج في معالجة النزلات الصدرية والرشوحات الرئوية، وهنا يسخن الماء في قدر على النار ويلقى فيه شيء من البابونج، ثم يغطى الرأس مع القدر بقطعة كبيرة من القماش ويبدأ المريض في استنشاق بخار البابونج مدة ربع الساعة على الأقل، فيقوم البابونج بقتل هذه الجراثيم ورفع الالتهابات.

٧- يُستخدم ماء البابونج في معالجة العينين وغسلهما جيدًا، ولكن ينصح الحذر واستشارة الطبيب قبل الإتيان بذلك، وإذا ما أريد تجهيز شاي البابونج، فيجب ألا يغلى في الماء، بل يصب الماء المغلي فوقه ثم يصفى ويؤخذ. وقد أثبتت الفحوص الأخيرة أن هذه الطريقة أحسن الطرق لاستخراج أكبر كمية ممكنة من مادة الأزولين وغيرها من المواد النافعة الأخرى الموجودة في البابونج.

٨- لا يجب الإكثار من تناول شاي البابونج؛ لأن ذلك يؤدي في هذه الحالة إلى عكس المفعول، فيشعر الشخص بثقل في الرأس وصداع عند القيام بتحريك الرأس، ويستولي عليه الألم، في كل مرة يهتز بها جسمه، وتعتريه الدوخة والعصبي، وحدة المزاج والأرق، أي أنه تنتابه جميع تلك العوارض التي يوصف البابونج في مكافحتها.

٩- يُوصف البابونج في معالجة الاضطرابات المعوية بعد مزجه بسكر اللاكتوز، وبما أن الجراثيم النافعة التي تعيش في أمعائنا تساعد على عملية الهضم وتصاب بالضرر عند حصول الاضطرابات المعوية، فإنه لا بُدَّ من توفير المجال لها للقيام بعملها في جسمنا والقضاء على مثل هذه الاضطرابات، فشاي البابونج وسكر اللاكتوز يقومان بهذه المهمة ويساعدان على شفاء الأمعاء من أسقامها.

١٠- يُوجد إلى جانب شاي البابونج طائفة من مركبات البابونج الأخرى، كأثير البابونج وماء البابونج والمراهم المصنوعة منه التي تستخدم جميعها في معالجة الأعراض نفسها.

١١- استُخدمت كمَّادات البابونج - الكمَّادات التي تُشرب بماء البابونج المُستحصل عليه بعد صب أربعة إلى خمسة لترات من الماء الحار على حفنتين من أزهاره - في معالجة المغص وغير ذلك بعد وضعها فوق المعدة، ويمكن مزج البابونج بأعشاب طبية أخرى، ونستطيع هُنا أن نُقدم ثلاثة أمثلة على ذلك، فبإمكاننا مثلا: أن نصنع شايًا مسكنًا في أحوال اضطرابات المعدة الخفيفة، فنمزج ٣٠ جرامًا من النعناع بـ٣٠ جرامًا من الترنجان مع ٤٠ جرامًا من البابونج، ونأخذ من هذا المزيج ملعقة أو ملعقتي شاي ونصنع منه مقدار فنجان من الشاي لهذا الغرض، أو أن نقوم بإعداد الشاي على الصورة نفسها، بمزج ٢٠ جرامًا من الشمرة بـ٤٠ جرامًا من الزيتون ومثلها من البابونج.

١٢- نستطيع أن نُعالج بعض أحوال الاضطرابات المُعدية بشُرب شاي تَمَّ تجهيزه مع عرق السوس، والبابونج، والشمرة والجاسول، على أن تُؤخذ منها مقادير متماثلة، ويكون تجهيز الشاي حسب الطريقة المتقدم ذكرها أيضًا، ولا يُؤخذ من هذا الشاي سوى فنجان واحد مساءً، ما لم يصف الطبيب غير ذلك، كما يُمكن استخدام الشاي نفسه في غسل جُدران المعدة على طريقة الاستلقاء. ومغلي البابونج مُفيد لإجراء الغسول المهبلي، ولعلاج إفرازات المهبل البيضاء.

١٣- في حال الإصابة بلدغة أفعى أو إحدى الحشرات السامة، فإن البابونج يُفيد في تخفيف آلامها إذا استعمل على شكل كمَّادات. وفي حالة الصداع، يستطيع البابونج أن يقدم خدمات كثيرة إذا أجريت للقدمين حمامات ساخنة بمغلي البابونج، ثم تجفف القدمان وتلفان بالصوف، كما أن غسل الشعر الأشقر

بمغلي البابونج يكسبه لونا زاهيا وذلك بإضافة ملعقة كبيرة من زهر البابونج إلى لتر من الماء، ثُم يسخن المزيج دون أن يصل إلى درجة الغليان، ويترك خمس دقائق ثم يغسل به الشعر الأشقر بالطريقة المعتادة.

١٤- إن أزهار البابونج تستخدم بكثرة كمهضم وفي أوربًا يعتبر البابونج مميزًا لعلاج مشاكل الهضم ومن بينها القرحة الهضمية؛ ذلك لأنه يقوم بعمل مضادات للالتهابات ومضاد للمغص والتقلصات ومطهر بالإضافة إلى خواصه المطرية للمعدة، وقيل: إنه لو كان عنده قرحة فإنه لن يستعمل غير البابونج مع العرقسوس.

١٥- تُستخدم أزهار البابونج مثله مثل الشاي ملء ملعقة كبيرة من الأزهار وتُنقع في ملء كوب ماء سبق غليه لمُدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم، ويوجد من البابونج مستحضرات على هيئة شاي ومستحضرات مقننة.

١٦- يُستخدم مغلي البابونج في أوربا كمشروب لعلاج القرحة، وقد نصح عدد كبير من المعالجين بالأعشاب المتميزين باستعمال هذا النبات، وقد قال الطبيب "رودلف فرتزويس" عميد الأعشاب الطبية الألمانية ومُؤلف كتاب Herbal Medicine: إن البابونج هو الوصفة المُفضلة لعلاج القرحة، ولا يوجد وصفة أخرى يمكن أن تجاريه من المستحضرات الكيميائية المشيدة المستخدمة لعلاج القرحة.

١٧- تُستعمل أزهار البابونج كمُضادٌ للالتهابات ومضادٌ للمغص ومُرْخٍ لعضلات الجسم وطارد للغازات أو الرياح ومضاد للحساسية. أما الوصفة التي توقف الحيض المفرط فهي ملء ملعقة كبيرة من أزهار البابونج وتوضع في كوبٍ ويُصب عليها الماء المغلي فورًا، ثُم يُترك ليُنقع لمدة عشر دقائق ثم يصفّى جيدا ويشرب، ويمكن شُرب كوب ثلاث مرات في اليوم وذلك بين وجبات الطعام أو قبلها، ويحذر من تناول مغلي البابونج بعد الأكل مباشرة؛ لأنه قد يسبِّب ألمًا في المعدة أحيانًا.

١٨- ثَبَتَ علميًّا تأثير البابونج على الالتهابات؛ حيث تُستعمل أزهار البابونج كشاي؛ يُؤخذ ملء ملعقة وتُوضع على ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق، ثم تصفى وتشرب بمقدار كوب في الصباح وآخر في المساء، فهو يزيل الالتهابات والمغص، ومطهِّر للجهاز الهضمي والتنفسي وفاتح للشهية ومنشط للدورة الدموية وخاصة لدى الأطفال، وإذا تناول الشخص شاي البابونج في الصباح فإنه يقي من نزلات البرد وآلام المغص العارضة وارتباكات الجهاز الهضمي البسيطة، ويرجع هذا التأثير إلى مادة الكمازولين، كما أثبتت الدراسات فائدة البابونج في حالة التهابات القصبات المزمن والسعال الديكي والربو القصبي، كما يدخل البابونج في الأنواع المركبة التي توصف كمفرزة للعرق ومضادة للتشنج ولأمراض الجهاز الهضمي والتهابات الأمعاء المترافقة بالتشنج وكذلك يدخل في الأنواع الطاردة للريح والمفرزة للصفراء.

١٩- أثبتت الدراسات فائدة البابونج كمُضادٌ للأكسدة، كما ثبت أيضًا أن له تأثيرًا مُضادًّا لسرطان الجلد، حيث يُوضع كمَّادات على سرطان الجلد. كما أثبتت الدراسات أن البابونج يُزيل القلق ويُؤخذ بالجرعات السابقة نفسها وبالأخص عند النوم.

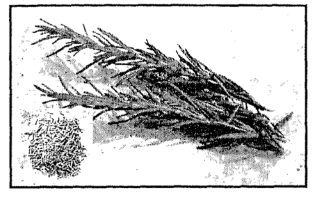
٢٠- صدَّق الدستور الألماني على استعمال البابونج رسميًّا لعلاج السعال والالتهاب الشُعبي المزمن والحمى والبرد والتهابات الجلد والتهابات الفم.

محاذير استعمال البابونج:

يجب عدم استخدام البابونج من قِبَل الناس الذين يعانون الحساسية.

البـــــان

البان شجرة ذات أفرع مُستقيمة قليلة التفرع يصل طولها إلى ٦ أمتار. وللنبات أوراق مركبة ولكنها قليلة جدًّا ووريقات الأوراق صغيرة، للنبات أزهار كثّة جميلة ذات لون وردي جذاب، تبدأ في الظهور قبل ظهور الأوراق في الفترة ما بين شهر مارس وإبريل، تعطي الأزهار بعد التلقيح ثمارًا قرنية طويلة تحتوي كل ثمرة على عدد من البذور في صف واحد، والبذرة كبيرة وتشبه إلى حدٍّ ما الفستق.



يُعرف نبات البان بعدة أسماء، فيدعى اليسر والحبة الغالية ويسار الباب، اللبان والشوع، ويُعرف البان باسم Moringa Paregrina.

الموطن الأصلي للنبات:

ينمو النبات بشكل طبيعي في شمال الحجاز وجنوبه وفي المناطق الشمالية؛ حيث ينمو على سفوح الجبال وحواف الوديان ذات التُربة الصخرية، ويُوجد بكثرة في الهند وباكستان ويُزرع في أمريكا.

المحتويات الكيميائية لنبات البان:

يستخرج من بذور نبات البان زيت ثابت يشبه في شكله زيت الزيتون ويستخدم هذا الزيت في الشمال للأكل ويفضلونه على زيت الزيتون والسمن البري، يتكون هذا الزيت من أحماض دهنية كثيرة من أهمها: أوليك Oleic بالمتيك Palmitic ستياريك Stearic بهيمك behemic كما يحتوي على مركبات جلسريدية ثلاثية

وثنائية وأحادية التشبُّع، كما أوضح المسح الكيميائي الذي قام به الدكتور جابر القحطاني ورفاقه على احتوائه فلانونيدات، ومواد عفصية وستيرولات وتربينات ثلاثية ومواد صابونينية.

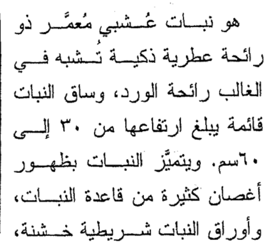
استعمالات نبات البان:

١- يُستعمل على نطاق واسع في استخراج زيت البان الذي يستعمل كمثبت للعطور، كما يدخل في صناعة مواد التجميل وزيوت تصفيف الشعر، كما يستعمل في أعراض غذائية وفي الإضاءة، أما الكسب المتخلف من البذور بعد عصرها فيستخدم كسماد جيد، كما أن أوراق النبات الغضة وأزهاره وثماره تستخدم كغذاء ودواء للإنسان، وعصير الأوراق قاتل للبكتيريا، تؤكل الأوراق لعلاج الأسقربوط والتهاب القناة التنفسية المصحوب بإفرازات عصيرية.

٢- عصير الأوراق أيضًا مقيِّئ في حدود ٥ جرامات، كما يعطى للأطفال مع الملح لعلاج انتفاخ المعدة بالغازات، وتستخدم قشور النبات ضد لسع العقرب، وقشر الجذور يستخدم كمدر للبول، كما يستخدم مسحوق القشور كسعوط في حالة وجع الرأس، كما أن عجينة الجذور الطازجة مخلوطة بالملح تستخدم لعلاج الالتهابات والأورام والمفاصل المصابة بالروماتيزم والأجزاء المصابة بالشلل.

٣- مغلي الأزهار مع اللبن مُنشط للجنس وعصارة الأزهار باللبن مدرَّة للبول مانعة لتكوين الحصى وقاتلة للديدان وهاضمة، أما البذور فهي منشطة.

الإذخـــــر



هو نبـــات عُـــشبي مُعمَّـــر ذو رائحة عطرية ذكيـــة تُـــشبه فـــي الغالب رائحة الورد، وساق النبات قائمة يبلغ ارتفاعها من ٣٠ إلـــى ٦٠سم. ويتميَّز النبـــات بظهـــور أغصان كثيرة من قاعدة النبـــات، وأوراق النبات شـــريطية خـــشنة،



ونبات الإذخر يكون عادة على هيئة خصلات مُتجمعـــة، ويُعتبـــر مـــن النباتـــات الصحراوية من الدرجة الأولى.

ويُعرف نبات الإذخر بعدة أسماء في الوطن العربي وهي ما يلي:

صخبر بدولة الأمارات، حشيش الجمل، خلال مأموني، سُنبل عربي، تبن همشة، حلفابر، حلفا مكة، طيب العرب، تبن مكة، سراد... وفي اليمن يُعرف باسم محاح.

الموطن الأصلي للنبات يُعتبر المملكة العربية السعودية، وهـــي أهـــم مـــوطن للنبات، ولكنه ينمو في عدد كبير من البلدان الأخرى.

وينتشر في المملكة العربية السعودية في كُلٍّ من جنوب الحجاز وشماله، ومنطقة نجد، والنفود، والربع الخالي، والمناطق الشرقية، والشمالية، والجنوبية من المملكة.

الأجزاء المستخدمة من النبات:

تُستخدم جميع أجزاء النبات في الوصفات الطبية، وذلـــك لغنـــاه بالمحتويـــات الكيميائية فيحتوي النبات على زيوت طيَّارة، وأهم مركَّبـــات هـــذا الزيـــت هـــي

الجيرانيول المُشابه لزيت عُشب الليمون، وسترال الذي يُستخدم كمادَّة أوليـة فـي صناعة فيتامين (أ) بجانب تحويله إلى عطر الإينون.

الأفعال والخواص:

الجراح والقروح: دهنه ينفع في الحكَّة حتى في البهائم.

الأورام والبثور: طبيخه ينفع في الأورام الحارة، وفي الصلابات الباطنة شُـربًا وضمادًا وطبخًا، وفي الأورام الباردة في الأحشاء.

آلام المفاصل: ينفع العضلات، وينفع التشنُّج إذا شُرب منه ربع مثقـال بفلفـل، ودهنه يُذهب الإعياء.

أعضاء الغذاء: جذره يقوي المعدة ويُشهي الطعام، وأيضًا مثقـال منـه يُـسكن الغثيان، خصوصًا مع وزنه فلفل، وفقاحه يُسكن أوجاع المعدة[١]، وينفـع فـي أورام المعدة، وأورام الكبد، كما ينفع في أوجاع الرحم خاصَّة، والقعود في طبيخه عـلاج لأورام الرحم الحارة، وكذلك إذا قُطر فيه أو احتسي من مائه، وبذره يُفتت الحـصاة، ويقطع نزف النساء، وفقاحه ينفع في أوجاع الكلى ونزف الدم منها، وإذا شُرب مـن أصله مقدار مثقال مع الفلفل نفع في الاستسقاء، وفقاحه ينفع في أورام المقعدة.

السموم: النوع الغليظ إذا ضُمد بورقه الغض الذي يلي جذره يكون نافعًـا فـي لسع الهوام.

---

(١) فقاح النبت: زهره، واحدته فقاحة.

أما الشوربجي – ١٩٨٦م – فيقول:

الإذخر مُفيد في حالات الحمَّى، والتهابات القصبة الهوائية، وأمراض القلب، والتهابات الحنجرة، وصرع الأطفال، وأمراض الروماتيزم، وآلام الأعصاب، والساق والجذور معًا يفيدان في عمل ترياق مضاد لسُمِّ الأفاعي والعقارب.

ويقول الخليفة وشركس – ١٩٨٤ م – في كتابهما "نباتات الكويت الطبية":

إن مُختلف أجزاء النبات تحتوي على زيوت طيَّارة بنسبة ١% من الوزن الجاف للعُشب، ورائحته مزيج بين رائحة العنبر والنعناع.

ويقول عقيل وزملاؤه من السعودية:

إن زيت الإذخر مُنشط ومُفيد في أمراض البطن الناتجة من تقلُّص العضلات غير الإرادية، ويُعد جذره طاردًا للبلغم، ويُعطى في شكل مغلي، بينما تؤخذ من الزيت نقط قليلة مع السكر أو سُكر النبات، ومغليه مُفيد لعلاج الرحم.

الطب الحديث والإذخر:

يقول الدكتور جابر القحطاني ورفاقه في كتابهم الجديد بعنوان (النباتات الطبية في المملكة العربية السعودية): إن نبات الإذخر مُنشط وطارد للغازات، ومضاد للتقلصات، ويُفيد كثيرًا في تطبُّل البطن وفي التقلصات المُتقطعة وبخاصة المُصاحبة للتبرز، أما خارجيًّا فيُستعمل كمضادٍّ للروماتيزم والآلام القطنية، كما يُستخدم في صناعة أجمل العطور وفي الصابون.

ويقول قطب في كتابه (النباتات الطبية في ليبيا):

للإذخر تأثير في عدم انضباط الدورة الشهرية، ومُفيد جدًّا لحالات المغص للأطفال[١].

(١) انظر جريدة الرياض السبت ١٧ ربيع الأول ١٤٢٢ العدد ١٢٠٣٨ السنة ٣٧.

الآذريون:

مضاد للالتهابات، ومُخفف لآلام العضلات، وهو قاتل للبكتريا والفيروسات، وعلاج للحروق والالتهابات الجلدية.

فوائد الآذريون ومضاره:



الآذريون هو أحد نباتات الأقحوان وهو من أشهر النباتات المُستخدمة في الغرب، وهو من الفصيلة المُركبة، والجزء المُستعمل من الآذريون هو أزهاره البُرتقالية اللون جميلة الشكل ... والموطن الأصلي لهذا النبات هو جنوب أوربًا.

استعمالاته الدوائية:

هو مُضاد للالتهابات، ويُخفف آلام العضلات، ومقبض، وموقف للنزيف، وشافٍ للجروح ومطهر، وطارد للسموم، وتُشير الدراسات الحديثة إلى أن الآذريون له تأثير قاتل للبكتريا وللفيروسات. ويُعتبر الآذريون من أفضل الوصفات للأمراض الجلدية حيث يُستعمل كعلاج جيد للحروق، وللجروح، والالتهابات الجلدية، وضد سفع الشمس، وكذلك للطفح الجلدي، كما أن الدراسات العلمية أثبتت تأثيره على الجهاز الهضمي فقد استعملت صبغة الآذريون وكذلك مغليه ضد الالتهابات، ومن ضمنها قُرحة الاثني عشري، والأمعاء، والقولون.

كما يُعتبر الآذريون مُنظفًا جيدًا للكبد والمرارة، كما يُمكن استعماله لعلاج المشاكل الخاصة بهذين العضوين، ويمكن استعمال هذا النبات في تنظيم الدورة الشهرية،

وتخفيف آلامها، والنزيف الخفيف بعد انتهاء الدورة، ويمكن عمل دُش مهبلي في حالة التهابات المهبل، كما يُستخدم الآذريون في علاج تشقّقات حلمة الثدي.

فوائد الآذريون:

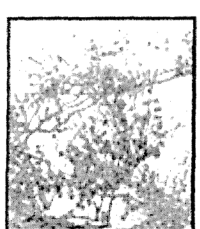
أثبتت الأبحاث أن الآذريون مُضادٌ للالتهابات، ويُخفف تشنّج العضلات، وقابض ومانع للنزيف، ويساعد على التئام الجروح ومُطهر، ومُزيل لسموم الجسم، كما أن المواد الراتنجية فيه مُضادة للفطريات، ومضادة للجراثيم والفيروسات، كما أنه يقبض الشّعيرات الدموية، وهذا ما يُفسر فعاليته للجروح، وأوردة الدوالي، والحالات الالتهابية المتنوعة، وتُستعمل الأزهار لعلاج الجروح المتعفنة والقروح المُستعصية وقروح دوالي الساقين وقروح الفراش - وهي القروح التي تحدث في المقعدة أو الكتفين أو كعب القدم عند المرض، وخصوصًا الشيوخ الذين يضطرهم المرض للبقاء في الفراش مُدة طويلة مُمدَّدين على ظهورهم - وعلاج البواسير، والاحتقان في أصابع القدمين من تأثير تعرُّضها للبرد، وتشقّقات حلمة الثدي واليدين، وهذه الإصابات تُعالج جميعها بمرهم يُصنع من أزهار الآذريون.

وطريقة صُنع المرهم هو هرس أزهار النبات إن كان طازجًا، أو سحقها إن كانت الأزهار جافةً، وتُمزج مع زُبد الماعز غير المُملح ثُم يُستخدم دهانًا، كما أن أزهار النبات تُعالج سرطانات الجلد، كما يُستعمل مغلي أزهار النبات التي تحتوي على هرمون جنسي لعلاج الضعف الجنسي عند الذكور، والمغلي نفسه يُدر الحيض عند النساء ويُزيل ما يُرافقه من آلام على أن يُشرب قبل موعد الحيض المُنتظر بثمانية أيام، ويقال: إن شُرب مغلي أزهار الآذريون لمُدة طويلة يُخفف من سرطان الرحم، وطريقة الجُرعة هي أخذ ملء ملعقة من أزهار الآذريون ويُضاف إليها ملء كوب ماء مغلي ويُترك حتى يبرد، ثُم يُعطى منه ملعقة كبيرة كلَّ ساعتين(١).

---

(١) منقول عن جريدة الرياض.

الأرطـة:



وهو أحد نباتات البيئة السعودية الشهيرة، ولهـا استعمالات شعبية كثيرة، وتدخل في عدة مُستحضرات شعبية، وأثبتت الدراسات العلمية تأثيراتها ضد البكتيريا وبعض الديدان المستوطنة، وللأرطة عدة أسماء شعبية مثل: العبل، أو عبلي، وأرطي، وأرطا، ورمو، ورسمة، وتيب.

والأرطة من فصيلة الحمضيات، وهي نبات شُجيري يتراوح ارتفاعه ما بين مترٍ إلى ٣ أمتار تقريبًا، وأوراقه قليلة، ويبدو شكل النبات خشبيًا نظرًا لقلة أوراقه. وللنبات أزهار زاهية جميلة المنظر ذات لون أحمر وردي، وثمرة النبات مُفلطحة، ومُغطاة بزوائد متفرعة، والموطن الأصلي للأرطة المملكة العربية السعودية، وتتركَّز في شمال الحجاز وشرق نجد، وفي شمال المملكة العربية السعودية وشرقها وجنوبها.

الاستعمالات:

لقد عُرفت استعمالات الأرطة الدوائية مُنذ أزمنة طويلة حيث استعملها قُدماء المصريين مُنذ نحو ٤٠٠٠ سنةٍ في علاج الأمراض، حيث ورد ذكر ثمار نبات الأرطة في وصفة طبية في "قرطاس هيرست" لعلاج الرعشة في أي عضو، وذلك بطبخه مع غيره من الأعشاب ليُعطي مرهمًا تُدهن به الأعضاء المريضة، وفي دولة الإمارات - حيث يكثر هذا النبات - يقوم المواطنون بفرم الأفرع الطرفية الغضة للنبات ويضعونها مع الأرز أو تُخلط مع اللبن، أو تُطبخ مع السمك والأرز لرائحته الذكية، كما تُدق الأفرع الغضة مع قليل من الماء ويُشرب لعلاج المعدة،

ويقول الأنقر في كتاب (الطب الشعبي): إن النساء في دولة الإمارات كُن يُدققن العروق اليابسة ثم ينخلنها لإزالة الألياف، والجزء الناعم من المسحوق يُعجن ويوضع على شعر المرأة فيُعطيه رائحة فوَّاحة، ولونًا جميلا.

وفي المملكة العربية السعودية تُستخدم الأرطة في دباغة الجلود نظرًا لاحتوائه على كميات كبيرة من المواد العفصية "الدابغة"، كما تُستخدم الأرطة في صبغ الملابس والأقمشة حيث تُسحق الأغصان اليابسة وتُغلى مع الماء وتُغسل به الملابس فيُكسبها لونًا أشبه بلون الحليب، كما تُستعمل الأرطة في بعض مناطق المملكة العربية السعودية لعلاج الأسنان حيث تُغلى جذور النبات ويُستعمل كمضمضة، كما تُستعمل الأزهار في الحصول على البروتين.

الأرطة والطب الحديث:

أما الاستعمالات الحديثة لنبات الأرطة فقد أثبت علماء قسم العقاقير بكلية الصيدلة بجامعة الملك سعود أن مُستخلص نبات الأرطة أوقف نشاط عدة أنواع من البكتريا هي: استافيلوكوكس أوريس، وبروتيس فولجاريس، وكانديدا البيكانز، وبسودمونس، واريوجينوزا، كما أثبتت الدراسات المخبرية أن الخلاصة الكحولية لنبات الأرطة لها تأثير قاتل على نوعين من الديدان هُما فاشيولا جيجانتكا والإسكارس، كما وجد أن لهذا النبات تأثيرًا مُنبهًا، وتأثيرًا مُقبضًا، كما ثبت بشكل مبدئي أن هذا النبات يُخفض السكر والدراسة لا زالت قيد البحث.

يُستعمل نبات الأرطة أكلا، وشُربًا، ودهانًا؛ فقد ذكرنا أن الأفرع الطرفية الغضة من نبات الأرطة تُفرم وتوضع مع الأرز، أو تُخلط مع اللبن، أو تُطبخ مع الأرز ليطيب رائحته ويؤكل، كما تُدق الأفرع الغضة مع قليل من الماء ثُم يُشرب لعلاج

المعدة، كما يُمكن سحق نبات الأرطة بعد جفافه وخلطه مع الفازلين واستعماله كمرهم، كما أن المادة الإفرازية التي تفرزها الأرطة يُمكن أن تُؤكل بكَمِّيات مُقننة ضد الكحة.

تؤخذ الأرطة والعفص على هيئة غسول، وتؤخذ حفنة باليد وتُغلى مع كوبين من الماء لمُدة ٥ دقائق، ثُم تُبرد وتُصفَّى ويُغسل بها الفرج بمعدل مرتين في اليوم صباحًا ومساءً. أما بالنسبة لقشور الطلح فيتبخَّر بها الشخص بخورًا ويضعه فوق الجمر ثُم يُبخر الفرج بها بمعدل مرتين في اليوم، وتبدأ المرأة العمل بهذه الوصفات بعد الولادة بأسبوعين(١).

الآس



هو نبات شُجري دائم الخُضرة يتكاثر بالعُقل والبذور يُعرف بأسماء أخرى مثل حمبلاس، ومرسين، وريحان، ولكن ليس بالريحان المعروف لدينا، ويُعرف علميًّا باسم Myrtus Communis الجزء المُستخدم منه الأوراق والبذور والأزهار والجذور أي كامل النبات، وكذلك الزيت العطري، يحتوي النبات على مواد الدهيدية ومواد عفصية ومواد تربينية ومواد راتنجية. أما فوائده فيستعمل كمشةٍ وقابضٍ ومقوٍّ وقاطعٍ للنزيف ومطهِّر للمجاري التنفُسية والقصبة الهوائية، ويستعمل على هيئة مغلي ومنقوع ومسحوق، أما أضراره فليست له أضرار.

ونبات الآس عبارة عن شجيرات صغيرة دائمة الخضرة تنمو غالبًا في الأماكن الرطبة والظليلة. وللنبات أفرع كثيرة تحمل أوراقًا متقاربة جلدية القوام ذات رائحة

(١) منقول عن جريدة الرياض.

عطرية فوّاحة، تحمل الأغصان أزهارًا بألوان بيضاء إلى زهرية، وله ثمار لبّيّة سوداء اللون، تؤكل عند النضج وتجفف فتكون من التوابل.

وللآس عدة أسماء شعبية فيعرف بالفرعونية باسم "خت آس" وهذه تعني ريحان القبور، ويعرف باليونانية باسم "أموسير" واللاتينية "مونس" والفارسية "مرزباج" والسريانية "هوسن" والعبرية "إخمام" والعربية "ريحان" وفي مصر "مرسين" وفي الشام "البستاني"، والنوع البري باليونانية "مرسي أجربا" وفي اليمن "هدس" و"حلموش" و"مرد" و"أحمام".

ويحتوي الآس على زيوت طيارة وأهمها السينيول، الغابابينين، مارتينول وليمونين، والفاثربينول، وجيرانيول، ومايرتول وكذلك يحتوي موادّ عفصيّة.

ماذا قال الأقدمون عن الآس؟

لقد عرف الفراعنة الآس؛ حيث يعتبر من النباتات المصريّة القديمة التي رسمت فروعه على جدران المقابر الفرعونية في أيدي الراقصات، كما عثر العلماء على فروع النبات في بعض المقابر الفرعونية بالفيوم وهوارة، وقد عرف الرومان والإغريق الآس، وكان الإغريق يرمزون به للأمجاد والانتصارات وحظي بالتعظيم، وكان يستعمل في الحفلات والمجامع الدينية، ولا زال المسلمون يستعملون أغصان الآس في بعض البلدان لتزيين قبور الموتى وبالأخص في الأعياد والمواسم ويضعون أوراقه اليابسة مع الكافور في القبر.

وقد جاء نبات الآس ضمن العديد من الوصفات العلاجية في البرديات الفرعونية لعلاج الصرع والتهاب المثانة وتنظيم البول وإزالة آلام أسفل البطن على شكل جرعات عن طريق الفم، وكذلك استعملوه دهانًا لعلاج آلام أسفل الظهر وضد حمرة البطن والصداع والسعال ولزيادة نمو الشعر والتهابات الرحم، كما يستخدم الزيت المستخرج من النبات في عمليات التدليك لحالات الشلل.

وقال أبو بكر الرازي عن الآس: إنه يزيل الأورام الحارة كدهن الأماكن المصابة بالاحمرار بزيت الآس، ثم توضع فوقها قطعة من الصوف وتربط.

وقال ابن سينا: الآس معروف، وفيه مرارة مع عفوصة وحلاوة وبرودة لعفوصته ... وفيه جوهر أرضي وجوهر لطيف ... على ساقه أفواه تضرب إلى السواد لا سيما الخسرواني المستدير الورق، لا سيما الجبلي من جميعه، وأجود زهره الأبيض وعصارة الورق، وعصارة الثمر أجود، وإذا عتقت عصارته ضعفت وتكرجت ويجب أن تقرص، وفيه حرارة لطيفة والغالب عليه البرد وقبضه أكثر من برده، ويشبه أن يكون برده في الأولى، ويبسه في حدود الثانية.

يحبس الإسهال والعرق وكل نزيف وكل سيلان، وإذا تدلك به في الحمَّام قوى البدن ونشف الرطوبات التي تحت الجلد ووضع طبيخه على العظام يسرع جبرها، وحراقته بدل التوتيا في تطييب رائحة البدن وهو ينفع مع كل نزيف دهانًا وضمادًا ومشروبًا، وكذلك ربُّه وربُّ ثمرته، وقبضه أقوى من تبريده وتغذيته قليلة، وليس في المشروبات ما وينفع في أوجاع الرئة والسعال غير شرابه.

كما أن دهنه وعصارته وطبيخه يقوي أصول الشعر ويمنع التساقط ويطيله ويسوده وخصوصًا حبّه. وطبيخ حبّه في الزبد يمنع العرق وغزارته، وورقه اليابس يمنع رائحة الآباط والعانة ورماده بدل التوتيا وينقّي الكلف والنمش ويجلو البهق.

يُسكن الأورام الحارة والحمرة، والبثور والقروح وما كان على الكفين وحرق النار بالزيت، ودهنه والمراهم المتخذة من دهنه، وينفع يابسه إذا نثر على الكدمات وكذلك القيروطي المتّخذ منه.

وإذا طبخت أيضًا ثمرته بالشراب واتخذت ضمادًا أبرأت القروح التي في الكفين والقدمين وحرق النار ويمنعه عن التنفط وكذلك رماده بالقيروطي، يوافق التضميد بثمرته مطبوخة بالشراب على استرخاء المفاصل.

يحبس الرعاف ويجلو الحزّاز[١] ويجفف قروح الرأس وقروح الأذن وقيحها إذا قطر من مائه وينفع شرابه مع استرخاء اللثة، وورقه إذا طبخ بالشراب وضمّد به سكن الصداع الشديد.

ويُسكن الرمد والجحوظ، وإذا طبخ مع سويق الشعير أبرأ أورامها، ورماده يدخل في أدوية الظفرة. يقوي القلب ويذهب الخفقان وتمنع ثمرته السعال بحلاوته وينظف بطن صاحبه إن كان مسهلا بقبضه، وتنفع ثمرته من نفث الدم.

يقوي المعدة خصوصًا بعد أن يُربَّ، وحَبُّه يمنع سيلان الفضول إلى المعدة، وعصارة ثمرته مدرة ويمنع حرقة البول وحرقة المثانة وهو جيد في منع مرور الحيض ... وماؤه يحبس الإسهال المراري والسوداوي ومع دهن الحل يعصر البلغم فيسهله.

وطبيخ ثمرته ينفع في سيلان رطوبة الرحم وينفع بتضميده البواسير وينفع في ورم الخصية، وطبيخه ينفع في قروح المقعدة والرحم، وينفع في عضة الرتيلاء[٢]، وكذلك ثمرته إذا شربت بشراب وكذلك من لسع العقرب.

زيت الآس وعصارته يقوي الشعر ويمنع تساقطه ويطيله ويسوده .. وورقه الجاف يمنع البقع تحت الإبطين وبين الفخذين، ورماده ينقي الكلف والنمش ويسكن الأورام والبثور والقروح، ومشروبه مقوٍّ للقلب ويذهب الخفقان والسعال.

أمّا ابن البيطار فقال: حب الآس حارٌّ مجفف تجفيفًا قويًّا، ولحاء أصوله أقل حدة، وحرافه أشد مرارة وفيه قبض وهو يفتت الحصى وينفع في أمراض الكبد ويسكن المغص وإذا طبخ بالخل نفع في وجع الأسنان.

---

(١) وجع في القلب، وقيل: الطعامُ يَحْمُضُ في المَعِدَةِ لفَسادِهِ فيَحُزّ في القلب.

(٢) الرُّتَيْلاءُ من الهَوامِّ: أنواعٌ، أشْهَرُها شِبْهُ الذُّبابِ الذي يطيرُ حَوْلَ السراجِ ومنها ما هي سَوْداءُ رَقْطاءُ ومنها صَفْراءُ زَغْباءُ ولَسْعُ جميعِها مُوَرِّمٌ مُؤْلِمٌ.

وقال داود الأنطاكي: الآس ينفع مع الصداع والنزلات مطلقًا.. ويحبس الإسهال والدم كيفما استعمل ويحلل الأورام والعرق ويفتت الحصى شرابًا ويضعف البواسير ويزيل الهواء بخورًا.

وماذا قال عنه الطب الحديث؟

لقد أثبتت الدراسات على حيوانات التجارب أن لأوراق الآس تأثيرًا مضادًا للبكتريا وضد التهاب الغدد، كما ثبت أن له تأثيرًا في دورة النوم حيث يزيد فترة النوم، كما ثبت أنه يخفف من أعراض البرد والإنفلونزا، ويستعمل زيت الآس على نطاق واسع لعلاج مشاكل الجهاز التنفسي.

بالإضافة إلى استعمال الأوراق لحالات سوء الهضم وعسر البول ونزلات البرد والتهاب المجاري البولية، أما الثمار فتفيد لحالات الإسهال والغازات المعوية؛ حيث تؤكل خضراء أو جافة، كما يستخدم زيت الآس لتطهير الجروح السطحية ويستخرج من أوراق الآس وزهرة ماء مقطرًا يسمى – ماء الملائكة – ويستعمل مطهرًا للأنف.

بذر قَطُونا

بذر قَطُونا Psyllium: والمعروف باسم لسان الحمل والمعروف علميًا باسم Plantago ovata، وبذور النبات المسحوقة ذات المحتوى المرتفع من الألياف هي المادة الفعالة في مستحضر ميتاميوسيل وغيره من الملينات التجارية التي تزيد من الكتلة الحجمية للبراز. وعدة ملاعق كبيرة قليلة يوميًا مع الكثير من الماء تمدُّك بالكَمية الصحيَّة من الألياف المانعة لالتهاب الردب، والتهاب الردب هو أكياس صغيرة في بطانة القولون، والقولون هو الجزء الأكبر من الأمعاء الغليظة.

إن الأكياس الصغيرة تتقبب خارج القولون، هذه الأكياس المليئة بالبراز تسمى الردوب، كما يطلق على الحالة التي يحدث فيها اسم الردب. ويعرف هذا النبات أيضًا باسم حشيشة البراغيث ويوجد ثلاثة أنواع من هذا النبات، والجزء المستخدم من النبات البذور وقشور البذور.

تحتوي البذور على مواد هلامية، وأهم مركب في الهلام هو أرابينوكسايلان، ويحتوي أيضًا على زيت ثابت بنسبة ٢٥% ومواد نشوية ويستعمل بذر قطونًا لعلاج البواسير، حيث أثبتت الدراسات العلمية الأمريكية والألمانية والاسكندنافية أن بذور قطونا لها خاصية التليين ومضادة للإسهال، ويوجد مستحضر من بذور قطونا تباع في الصيدليات لهذا الغرض.

يقول ابن سينا: هو نوعان شتوي وصيفي، والشرب من أيِّهما وزن ملعقتين.

وأجوده المكتنز الممتلئ الذي يرسب في الماء، وهو بارد رطب في الثانية.

ويُسكِّن الصداع ضمادًا بالخل، ويستعمل مضروبًا بالخلِّ على الأورام الحارة والنملة والحمرة وخصوصًا التي تحت الأذنين وعلى البلغمية.

يضمد التواء العصب وتشنُّجه، والنقرس ولأوجاع المفاصل الحارة بالخل ودهن الورد، وإذا ضمِّد به الرأس نفع مع الصداع الشديد، ويلين الصدر جدًّا، ولعابه مع دهن الورد أو مع دهن اللوز نافع للعطش الشديد.

الكتـــان

عُرف الكتان علميًّا باسم Linum Usitatissimum وهو من الفصيلة الكتانية، والجزء المُستخدم من النبات هو البذور والزيت.

المحتويات الكيميائية للكتان

تحتوي بذور الكتان على زيت ثابت بنسبة ما بين ٤٠% - ٥٠% ومن أهم مركباته حمض اللينولينيك وحمض اللينوليتيك وبروتين وصموغ وجلوكوزيدات الليناميارين الذي يكون السيانوجين وجلوكوزيد السيانوفوريك. ويستخرج من البذور ذات الرائحة المميزة زيت يطلق عليه الزيت الحار والمعروف بالسيرج.

والكتان عبارة عن نبات عشبي حولي أو ثنائي الحول أو معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر والجزء المستخدم منه البذور وزيت البذور. ويحتوي بذر الكتان على حوالي ٣٠% -٤٠% زيتًا ثابتًا، وأهم مكوناته حمض اللينولينيك وحمض اللينوليتيك، ومواد هلامية وبروتين وجلوكوزيدات سيانوجينية، وكذلك الينامارين.

وطريقة استخدام بذر الكتان لعلاج الحصبة هو أخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق البذور في إناء به حوالي ملء كوب من الماء ثم يوضع على النار حتى درجة الغليان، ثم يرفع عن النار ويغطى ويترك جانبًا لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب منه كوب إلى كوبين في اليوم الواحد.

ماذا قال الطب القديم عن الكتان؟

استخدم الكتان منذ آلاف السنين؛ حيث استخدمه الفراعنة في وصفات طبية عديدة، فقد استخدموه في مركبات الروائح العطرية والتدليك لعلاج بعض الأمراض والإصابات، وحضروا من مسحوق البذور لَبْخَة، وقد ورد في بردية "إيبرز" لعلاج الجروح والقروح والإكزيما الرطبة وطرد الحرقة موضعيًا، ولعلاج الضعف الجنسي وضد سيولة الدم والصلع ومسكنًا موضعيًا لالتهابات الأصابع "الدامس"، بينما ذكر في بردية "هيرست" ضمن وصفة لعلاج تشقق الشرج.

وقد قال داود الأنطاكي في الكتان:

بذر الكتان كثير الدهن يحلل الأدران ويسكن الصداع المزمن ويصلح الشعر وبالعسل يدر الفضلات ويسكن المفاصل والنقرس وعرق النسَّا، منقوع البذور لعلاج نزلات البرد والجهاز التنفسي ويفيد المعدة والتهاب الكلى والمثانة، يساعد على إدرار البول ويحضر المنقوع بإضافة نصف لتر ماء في درجة الغليان إلى ملء ملعقة من مسحوق البذور ثم يصفى ويمكن إضافة عصير الليمون أو بعض السكر، وللإمساك يؤخذ زيت بذر الكتان لعلاج الإمساك وخاصة لمرضى البواسير.

ماذا قال عنه الطب الحديث؟

أثبتت الدراسات الحديثة أن مشروب مسحوق البذور ملين ومدرٌّ للبول ويفيد كثيرًا في علاج النزلات الصدرية ويستعمل في عمل الحقن الشرجية المفيدة وفي تحضير لبخة موضعية لعلاج الأورام والالتهابات والإكزيما والتهابات الغدة النكفية.

ونظرًا لأن الكتان غني بالدهون والمواد الهلامية فإنه يشكل علاجًا جيدًا لكثير من المشكلات المعوية والصدرية، لا سيما عندما تؤخذ البذور كاملة داخليًّا فإنها تلطف التهيج في القناة الهضمية وتمتص السوائل وتنتفخ، حيث تشكل كتلة هلامية تعمل كملين كتلي فعال وتستعمل بذور الكتان للإمساك وقرحة المعدة والاثني عشري وحصوات الجهاز البولي والتهاباته؛ حيث يشرب مغليًّا مكونًا من ملعقة كبيرة من مجروش البذور تضاف إلى ملء كوب ماء مغلٍ وتترك لمدة عشر دقائق ثم تحرك جيدًا وتشرب كاملة بما في ذلك مجروش البذور، وذلك بمعدل مرة في الصباح ومرة في المساء.

أما علاج القروح وتيفوئيد الأمعاء والحصوات المرارية ونوبات المغص فيستعمل زيت بذر الكتان بمعدل ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم.

وتستعمل لبخة بذر الكتان الساخنة لقروح الجلد والتهابات الغدة النكفية بمعدل مرتين يوميًا. أما علاج الحروق فيستخدم زيت بذر الكتان كدهان موضعي على الحروق.

وقد صدَّق الدستور الألماني على استخدام بذور الكتان علاجًا للإمساك وكذلك لعلاج التهابات الجلد، ويستعمل الكتان ضد حساسية القولون وكذلك ضد التهابات المثانة بحيث يؤخذ ملء ملعقة من مجروش البذور وتغلى لمدة ثلاث دقائق مع ملء كوب ماء وتبرد وتشرب كاملة مرة واحدة في اليوم، وتستخدم بذرة واحدة بعد ترطيبها وتوضع تحت مقلة العين حيث تقوم على تجميع الشوائب والمواد الغريبة في العين.

لقد أثبتت الدراسات الأخيرة أن بذور الكتان تخفض مصل الكوليسترول.

ويستعمل الكتان في علاج التهاب الردب، حيث أثبتت لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) أن استخدام ١- ٣ ملاعق كبيرة من العشب المسحوق مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا مع الكثير من الماء يعالج من التهاب الردب.

وفي الطب الهندي يستخدم بذر الكتان على نطاق واسع للعلاج حيث يستخدم لعلاج السعال والالتهاب الشعبي والسيلان.

محاذير استخدام بذر الكتان:

يجب عدم استخدام البذور غير الناضجة لاحتوائها على جلوكوزيدات سيانوجينية سامة. أما البذور الناضجة فليست هناك محاذير إذا استخدمت حسب الجرعات المنصوص عليها.

ويُطبخ بذر الكتان بعد غسله ودقِّه واستعماله لبخة من الخارج للأمراض التالية:

١- تسكين آلام التهاب المعدة، وتسكين ألم أسفل البطن، والتهاب الغدة النكفية، والتهاب الغدة اللمفاوية، والأمراض الجلدية المتقيِّحة، والدمامل والقروح الصلبة.

والمواظبة على شربه حتى الشفاء تفيد جيدًا في الأمراض التالية:

التهاب الجلد المخاطي وتسكين آلامه، وآلام السعال الجافة، والحد من نوبته، وآلام القرحة المعدة والمعوية، نوبات المغص الناتج عن حصاة في المرارة أو الكليتين، آلام التهاب الجهاز البولي من كليتين أو مثانة أو برستاتة، قروح الأمعاء الغليظة، قروح التيفوئيد في الأمعاء.

الطريقــة:

يؤخذ من مسحوق بذر الكتان مقدار ملعقة كبيرة مع ربع لتر من الماء ويغلى لمدة ثلاث دقائق، ثم يترك لمدة عشر دقائق، ويحرك كله ويشرب ساخنًا مقدار كوبين في اليوم. كما يمكن تحليته بعسل أو سكر.

يقول ابن سينا: قوّته قريبة من قوة الحلبة ... وهو مسكِّن للأوجاع دون البابونج.

وهو مع النطرون والتين ضمَّاد للكلف والبثور اللبنية، ويمنع من تشنُّج الأظفار وتشققها وتقشِرها إذا خلط بمثله حرف وعجن بعسل، ويلين الأورام الحارة ظاهرها وباطنها والأورام التي خلف الأذن بماء الرماد والأورام الصلبة، وينفع مع التشنج وخصوصًا تشنج الأظفار إذا خلط بشمع وعسل.

ودُخَانه ينفع في الزكام وكذلك دخان الكتان نفسه، وينفع مع السعال المصحوب بالبلغم وخصوصًا المحمص منه، وهو رديء للمعدة وعسير الهضم قليل الغذاء،

مقليه يهدئ البطن وغير مقليه معتدل وإدراره ضعيف لكنه يقوي بالقلي وإذا تم تناوله مع عسل وفلفل حرك الباه ويحقن الرحم بطبيخه ويجلس فيه فينتفع بغير لذع فيه وأورام وكذلك الأمعاء وينفع في قروح المثانة والكلى وطبيخ بذر الكتان إذا حقن به مع دهن الورد عظمت منفعته في قروح الأمعاء.

البَلَسَــــان:

هو نبات مصري، ودُهنه أفضل من حبه، وحبه أقوى من عوده في الوجوه كلِّها، ودُهنه يُؤخذ بأن يُشرط بحديدة، ويُجمع ما يُرشح بقُطنة.

قال "ديسقوريدوس":

لا تكون هذه الشجرة إلا في فلسطين فقط في غورها. وقد تختلف بالخشونة والطول والرقة، واختبار دهنه كقوام اللبن إذا قطر منه على لبن، وأما المغشوش فإنه ينقي، وقد يغش على ضروب؛ لأن من الناس مَن يخلط به بعض الأدهان مثل دهن حبة الخضراء، ودهن الحناء، ودهن شجرة المصطكى، ودهن السوسن، ودهن البان، ودهن الصنوبر، وقد يغش بشمع مذاب في دهن الحناء وقال أيضا: الخالص إذا قطر منه على الماء ينحل ثم يصير إلى قوام اللبن بسرعة، وأما المغشوش فإنه يطفو مثل الزيت ويجتمع أو يتفرَّق فيصير بمنزلة الكواكب وله رائحة ذكية وقد يغلط مَن يظن أن الخالص إذا قطر على الماء يغوص أولا في عمقه، ثم إنه يطفو عليه وهو غير منحل وأجود دهن البلسان الطري، فأما الغليظ العتيق فلا قوة له إلا أدنى قوة يسيرة.

يفتح السدد وينفع الأحشاء العليلة، وينقي القروح وخصوصًا مع إيرسا، ويخرج قشور العظام، وينفع في عرق النَّسا شربًا، ويشرب طبيخه للتشنج، وينقي قروح الرأس وينقي الرأس نفسه وينفع في الصرع والدوار، عوده وخشبه ينفعان مع وجع

الجنبين وينفع مع الربو الغليظ وضيق النفس ووجع الرئة الباردة وينفع حبه من ذات الرئة الباردة والسعال وكذلك دهنه، وبالجملة هو نافع للأحشاء التي فوق المراق(١).

وينفع في ضعف الهضم وطبيخه يذهب سوء الهضم وينقِّي المعدة يقوِّي الكبد، ويدر وينفع مع المغص ويدفع رطوبة الرحم وينشفها بخورًا وينفع في بردها ويخرج الجنين والمشيمة وينفع إذا دخن به جميع أوجاع الأرحام وطبيخه يفتح فم الرحم، مع دهن وورد وشمع ينفع في برد الرحم وهو نافع في عسر البول، يذهب دهنه النافض.

يقاوم السموم وينفع في نهش الأفاعي ودهنه ينفع في الشوكران إذا شرب باللبن ومن الهوام خاصة.

والبلسان شجرة كبيرة تسقط أوراقها في فصل الشتاء، مع عروق مقوسة ولحاء رمادي إلى بني ومضلع بعمق، ولب الساق والعروق أبيض، الأوراق مركبة متقابلة وتحتوي كل ورقة خمس أو سبع وريقات بيضاوية إلى رمحية ومسننة الأطراف. الأزهار صغيرة بيضاء اللون إلى مصغرة عطرة وتوجد الأزهار على قمم الأغصان في مجموعات على شكل مظلة. الثمار عبارة عن عنبات سوداء كروية صغيرة لامعة محمولة أو مصفوفة على فروع حمراء ويحبها الأطفال كثيرًا.

يُعرف النبات بعدة أسماء مثل البلسان الأسود والخمان الكبير والخابور ويعرف علميًّا باسم Sambucus nigra.

الجزء المستعمل من النبات الأوراق والأزهار والثمار.

الموطن الأصلي للنبات أوربًّا ويزدهر نموه في الغابات والأراضي البور، ويوجد حاليًّا في معظم البلدان المعتدلة، وغالبًا ما يزرع حيث ينبت من الفسائل.

---

(١) المَرَاقُّ: أسفَلُ البطن وما حَوْله حيث استَرَقَّ الجِلْد.

المحتويات الكيميائية: تحتوي الأوراق على جلوكوزيدات سيانوجينية أما الأزهار فتحتوي على فلافوثيدات وأهم مركب فيها مركب الروتين وكذلك حمض الفيثوليك وتربينات ثلاثية وسيترولات وزيت طيار وحمض العفص، أما الثمار العنبية فتحتوي على فلافونيدات وانثوسيانينات، وفيتامين (أ)، (ج).

ماذا قال الطب القديم عن البلسان ؟

عُرف البلسان بأنه خزانة الأدوية الطبيعية وقد اعتبرت النبتة طبية وفي الوقت نفسه تجميلية؛ حيث تشتهر بجمالها وقد استخدمت جميع أجزاء الشجرة في وقت من الأوقات، وقد كان الفراعنة يشربون مغلي الأزهار والقشور والأوراق لعلاج حالات الحمى وكذلك على هيئة كمَّادات لتسكين الآلام والأوجاع، وعلى شكل قطرة للعين ضد الإصابة بالمياه البيضاء ولتحسين حالات الإبصار وزيادة حدته.

وقد قال عنه أبو بكر الرازي: ينفع في احتباس البول وذلك عن طريق حقن الإحليل بزيت البلسان لإدرار البول. وقال ابن سينا: البلسان شجرة مصرية تجلو الغشاوة دهانًا، أما عوده وحَبُّه فينفعان مع الربو وضيق التنفس ووجع الرئة، ينفع حبه مع ذات الرئة الباردة، وينفع الهضم وينقي المعدة ويقوي الكبد ويدر البول وينفع المفصل ويقاوم السموم. وقال ابن البيطار: البلسان نافع للأحشاء المريضة وعرق النِّسَا والرئة وضيق التنفس وضيق الهضم وهو ينقي المعدة ويقوي الكبد.

والبلسان معتدل نافع في سائر الأمراض كالصداع والربو والسعال وضعف المعدة والكبد.

ماذا قال عنه الطب الحديث؟

لقد أثبتت الأبحاث أن أزهار البلسان تخفض الالتهابات ويستخدم البلسان ضد الزكام والسعال، وتعتبر الأزهار مثالية لعلاج الزكام والإنفلونزا، كما أن المغلي له

تأثير مُرْخٍ للجسم ومخفض للحمى، كما أن الأزهار تقوّي البطانات المخاطية للأنف والحلق فتزيد مقاومتها للعدوى البكتيرية، وتوصف الأزهار للنزلة ولعدوى الأذن.

وتستعمل الأوراق والقشور لعلاج السعال وتعفن الأمعاء والحمى؛ وذلك بأخذ ملء ملعقة من أزهار النبات والقشور وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وتركه لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

كما يستخدم البلسان لحالات الاستسقاء والروماتيزم؛ حيث تستعمل عصارة الأوراق الطازجة ومغلي منقوع الأزهار بمعدل ملء ملعقة من الأزهار مع ملء كوب ماء مغلي ثلاث مرات في اليوم، أو عصير الأوراق الطازجة بمعدل ملء ملعقة من عصير الأوراق ثلاث مرات في اليوم.

كما يستعمل البلسان لعلاج حالات عسر البول، حيث تستخدم الأوراق أو القشور كمشروب مدرٍّ للبول ومطهِّر للأمعاء كما يساعد على إفراز العرق.

والبلسان يستعمل خارجيًّا لعلاج القروح الجلدية والتهابات البشرة؛ حيث تستخدم الأزهار المجففة لعمل محلول يستعمل على هيئة غسول، كما تستخدم المادة الراتنجية (الصمغية) المستخرجة من سيقان النبات كمادة مطهرة للجروح، أما زيت البلسان فيستخدم كدهان للتدليك الموضعي على الأماكن الملتهبة.

أما الثمار فتستخدم على هيئة منقوع لعلاج التشوهات ولتخفيف الوزن وبعض الاضطرابات العصبية مثل الأرق والصداع النصفي (الشقيقة)، كما يستعمل عصير الثمار الناضجة لعلاج الروماتيزم المزمن والآلام العصبية ولتحضير شراب ثمار النبات يؤخذ حوالي سبعة عناقيد وتوضع في سبعة لترات من ماء، ثم تضاف إليها ثلاث ليمونات مقطعة، ويترك المزيج لمدة ٢٤ ساعة ثم يصفَّى وبعدها يضاف إليه كيلو جرام سكر ويحرك المزيج، ثم يترك ثانية لمدة ٢٤ ساعة أخرى وعندها يصبح الشراب جاهزًا للاستعمال.

وفي منطقة الحجاز وفي الجبال التي تقع غرب المدينة المنورة تعرف هذه الشجرة باسم البشام، وهي تطلع في شرائع الجبال، ويصل طولها إلى مترين تقريبًا.

وهذه الشجرة إذا جرح غصنها فإنه يظهر منه مادة لزجة تنقط ببطء شديد وهي مادة ذات رائحة عطرة ونافذة وتُجمع بقوارير صغيرة وتُباع عند العطَّارين ولها فوائد كثيرة منها: أولا تطهير الجراح و سرعة التئامها... وكذلك للغرغرينا.

وضع قليل منه في فُتْحة الأنف يفيد في علاج الأوبئة، وإن حجاج الهند وباكستان يستخدمونه في فترة الحج خوفًا من الأوبئة.

يوضع مع الحليب لعلاج الربو، وكذلك يسخن ورق شجرة البشام ويضاف إليه السكر ويشرب مثل الشاي سواء أخضر أو جافًا.

بالنسبة للذي يوضع مع الحليب للربو فهو هذه المادة اللزجة التي تسمَّى البلسان؛ ممكن ثلاث نقاط في الكأس الواحدة، وهذه المادة تباع في محلات العطارة بالمدينة المنورة ومكة المكرمة.

أما شجر البشام فهو ينتشر في المناطق الجبلية وتظهر بصورة واضحة في أوقات سقوط الأمطار كما أنه يستخلص منه مادة البلسان التي تباع عند العطارين كما تستخدم لعلاج بعض الأمراض. وتتفرع من هذين النوعين عدة أنواع منها الغالي والمتوسط وهناك أنواع رديئة ويعود ذلك إلى نوعية الشجرة التي قطع منها.

البشام نبات يشتهر بمنطقة الحجاز وينبت في المناطق الجبلية أوراقه مثل أوراق السعتر إذا فُرِكَتْ باليد خَرَجَتْ منها رطوبة غروية ذات رائحة جميلة، يستخرج منه دهن يسمَّى دهن البلسان..

وله فوائد كثيرة:

١- ثمر الشجرة يسمى حب البلسان يقوي المعدة ويهضم.

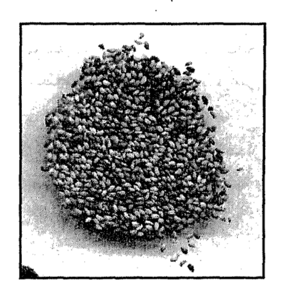
٢- دهن البلسان نافع في الأمراض الباردة دهنًا، والمراد بالباردة مثل الروماتيزم والفالج وغيرهما.

٣- حبه ينفع في ضيق النفس وذلك بغليه وشربه، وكذلك يدر البول والحيض.
٤- دهن البلسان يفتت الحصى شربًا مع شراب الشعير أو مع المقدونس.
٥- دهنه مع الحليب يقوي الباه.
٦- أغصانه تغلى وتشرب مثل الشاي محلاة هاضمة ومقوية للمعدة.
٧- قشرة الشجرة الخارجية يؤخذ منها من ١ - ٢ جرام مع ٥ جم من ورق الجوافة ويغلى ويشرب؛ فهذا الشراب نافع جدًّا في الربو وضيق النفس.
٨- البلسان أو البشام من أهم مكونات "جوارش جالينوس" وهو مركب مشهور في الطب اليوناني، ويستخدم لتقوية المعدة والهضم والكبد.

أضـــراره

إذا أكثر من أكل حبه فإنه يمغص، ومقدار حبه ٣ - ٥ جم.

حب الرشاد (الثفاء)



والثُّفَّاء Cresson أو Lepidium Sativum نبات عشبي حولي قائم من الفصيلة الصليبية Cruciferae موطنه منطقة الشرق الأوسط والحجاز ونجد، وأزهاره بيضاء متعددة، ومن أسماء الثفَّاء (الرشاد) في سوريا و(المقدونس الحاد)، ويؤكل من غير طبخ؛ حيث تضاف أوراقه الغضة إلى السلطات والحساء ومع اللحوم والسمك كمادة مشهية، مسهلة للهضم.

ويجب ألا يضاف إليه الملح للاستفادة من خواصه الطبيعية، وتفيد مادة اليخضور الموجودة فيه امتصاص الروائح من الجسم، كما أن أوراقه مدرَّة للحليب عند المرضعات، وهو أكثر النباتات غنى بمادة اليود وهذا ما يجعله سهل الهضم كما يحتوي على الحديد والكبريت والكلسيوم والفسفور والمنجنيز والزرنيخ، وهو غني بالفيتامين (ج) و(C) وفيه نسبة قليلة من الفيتامين (أ) و(ب) و(PP) والكاروتين. وتدل دراسات حديثة على احتوائه عنصرًا من المضادَّات الحيوية المبيدة للجراثيم، ويرى الدكتور "جان فالينه" أن القثَّاء مقوٍّ ومُرمِّم ومُشهٍّ، وهو مُفيد لمُعالجة فقر الدم، ومُدر للبول، ومُهدئ، وخافض للضغط، ومنشط لحيوية بصيلات الشعر حيث تطبق عصارته على فروة الرأس لمنع تساقط الشعر، ولمعالجة التقرحات الجلدية.

تؤخذ عصارة الأوراق بمقدار ٦٠ - ١٥٠ جرامًا مع الماء أو الحساء لطرد الدود ومكافحة التسمم، ويُنصح بتناوله المصابون بالتعب والإعياء وللحوامل والمرضعات، والمصابون ببعض الأمراض التنفسية؛ والجلدية كما في الإكزيما، وهو نافع للبواسير النازفة، أما البذور فيستعمل مغليها أو منقوعها أو مسحوقها لمعالجة الشحار والإسهال والأمراض الجلدية وتضخم الطُّحال، ويصنع كمَّادة من المسحوق كمسكن لمعالجة آلام البطن والآلام الرئوية وغيرها، كما يفيد تناوله كمقوٍّ جنسي ومطمث للنساء.

كما ثبت علميًّا أنه يحتوي على عناصر مهمة من الحديد والفسفور والمنجنيز واليود و الكلسيوم بدرجة عالية، و فيتامينات (أ)، و(ب)، و(ج)، و (ب٢)، و (هـ).

فوائده في الطب القديم والحديث:

التقوية العامة، فاتح للشهية، مدرٌّ للبول، طارد للرياح، مهدئ ومخفض لضغط الدم، للتقوية الجنسية وعسر النفس، للربو وجلاء الصدر من البلغم والنيكوتين، فعال

في تفتيت الحصى والرمال ومكافح للسرطان والروماتيزم والسكر والسل، يفيد في أمراض الجلد، لتنقية البول وطارد للسموم، ضد النزلات الصدرية والصداع.

طريقة الاستعمال:

كأس من مغلي الرشاد صباحًا ومساءً ويُضاف إليه العسل.

وحب الرشاد مهم لحيوية الجسم بصفة عامة وقد تستخدم جرعات منه لتنشيط الناحية الجنسية، فهو يحتوي على فيتامين "تكوفرول" وهو مشابه لفيتامين "هـ" (E) وهذا الفيتامين يقوم بدور حيوي لنشاط الجسم.

وحب الرشاد به عنصر "سكوالين" وهو مفيد؛ إذ يستخدم كقاتل للبكتيريا ويستخدم أيضًا كمضادٍّ للأورام، وهو مقوٍّ لمناعة الجسم أو منبه لمناعة الجسم، لذا؛ فالرشاد عمومًا يؤخذ بجرعات متوسطة ولفترة محددة، فالمناسب هو ملعقة صغيرة في اليوم ولمدة ٣٠ يومًا. أما كثرة استخدامه فيجب الحذر منها سواء بزيادة حجم الجرعة عن ملعقة صغيرة من مطحون حب الرشاد أو زيادة المدة، ويفضل أن يؤخذ دون أية إضافات إليه أو يؤخذ فقط مع عسل النحل أو الحليب.

ويُنصح بعدم تناوله أثناء فترة الحمل، وإنما يؤخذ بعد الولادة مباشرة وبكَمِّيات لا تزيد على الجرعة المثالية، وهي ملعقة صغيرة كما يجب ألا تكون الجرعة زائدة، وألا تزيد المدة على شهر. وخطورة زيادة الجرعة تتمثل في أن حب الرشاد يحتوي على مركب "البنزايل أيزو تايوسيانيد"، وهذا المركب يعمل على تثبيط الأورام السرطانية في الحيوانات عمومًا ومنها الإنسان، فهو مادة مثبطة للبكتيريا والفطريات، ولكن إذا أخذ بكَمِّيات زائدة فإنه يسبب أمراض الغدة الدَّرقية، ولذلك فإن هذا المرض يكثر عند النساء عنه عند الرجال؛ لأن النساء يستخدمن حب الرشاد أكثر من الرجال وربما بجرعاتٍ زائدة.

يقول ابن سينا: قال "ديسقوريدوس": أجود ما رأينا من شجرة الحرف ما يكون بأرض بابل وقوته شبيهة بقوة الخردل وبذر الفجل. وقيل: ورقه ينقص في أفعاله عنه لرطوبته، فإذا يبس قارب مشاكلته وكاد يلحقه.

وهو مُسخن محلل مُنضج مع تليين، ينشف قيح الجرب، جيد للورم البلغمي، ومع الماء الملح ضمَّادًا للدمامل، ونافع للجرب المتقرح مع العسل.

وينفع مع عرق النَّسَا شربًا وضمادًا بالخل وسويق الشعير وقد يحتقن به لعرق النَّسَا فينفع، وخصوصًا إذا أسهل شيئًا يخالطه دم، وهو نافع في استرخاء جميع الأعصاب.

وينقِّي الرئة وينفع في الربو، ويقع في أدوية الربو وفي الإحساء المتخذة للربو لما فيه من التقطيع والتلطيف، ويسخن المعدة والكبد وينفع مع غلظ الطحال وخصوصًا إذا ضمد به مع العسل، وهو رديء للمعدة ويشبه أن يكون لشدة لذعه وهو مشهٍّ للطعام ويُكتفى منه بملعقة صغيرة، وإذا زاد المقدار على ذلك فإنه يسبب القيء والإسهال.

كما أنه يزيد في الباءة ويسهل الدود ويدر الطمث ويسقط الجنين. وينفع في القولنج وإن شرب منه أربع ملاعق مسحوقة أو خمس بماء حار أسهل الطبيعة وحلل الرياح من الأمعاء.

الخـــردل:

وتُعرف المستردة بالخردل وهو نبات حولي عشبي يصل ارتفاعه إلى حوالي متر وهو غزير التفرع وخاصة الأغصان الموجودة في قمة النبات.

أوراقه بسيطة متبادلة، وهي مفصصة الأزهار صفراء اللون، توجد على هيئة عناقيد، أما الثمار فهي أسطوانية وقرنية الشكل، حيث توجد على هيئة قرون رفيعة ذات لون أصفر بني، تحوي بذورًا كروية الشكل صغيرة الحجم.

يوجد من المستردة عدة أنواع وأهمها ما يلي:

المستردة البيضاء والمعروفة علميًا باسم Brasica alba ويصل ارتفاع هذا النوع إلى حوالي ٩٠ سم، وبذور هذا النوع أكبر من بذور النوع الأساسي المعروف علميًا باسم Brasica nigha والمعروف بالخردل الأسود.

المستردة السوداء أو الخردل الأسود Brasica nigha وهذه أكبر حجمًا من الخردل الأبيض ولون البذور في هذا النوع أسود، وعليه سمي الخردل الأسود.

المستردة العينية والمعروفة علميًا باسم Brasica jumcae وهي تشبه النوع الأسود إلا أن أزهارها صفراء باهتة ولون بذورها بني فاتح، الجزء المستخدم من المستردة بذورها وكذلك أوراقها.

المحتويات الكيميائية للمستردة:

تحتوي بذور المستردة على جلوكوزيدات ثيوسيانية، وتختلف هذه المادة باختلاف نوع المستردة؛ فمثلا المستردة البيضاء تحتوي على مركب السينالبين "Sinalbin"، بينما المستردة السوداء تحتوي على المركب سنجرين "Sinigrin"، في حين الزيت الثابت المستخلص من بذور النوع الأول غير سام، بينما النوع الثاني يكون سامًا وذا طعم لاذع حريف، ويعطي آلامًا حادة عندما يوضع على البشرة.

ماذا قال الطب القديم عن الخردل؟

لقد استخدم الفراعنة بذور الخردل؛ حيث جاءت البرديات الطبية القديمة ضمن مشروع مسهل وآخر للذبحة الصدرية و جاء كدهان لأوجاع العضلات والمفاصل.

يقول ابن البيطار في الخردل: يقطع البلغم وينقِّي الوجه ويحلل الأورام وينفع مع الجرب، ووجع المفاصل وعرق النسَا، ويستعمل في أكحال الغشاوة مع العيون ويزيل الطحال والعطش، وللخردل قوة تحلل وتسخن وتلطف وتجذب وتقلع البلغم

إذا وضع وإذا دق وضرب بالماء وخلط بالشراب، وتغرغر وافق الأورام العارضة في جنبتي أصل اللسان والخشونة المزمنة العارضة في قصبة الرئة، وإذا دق وقرب من المنخرين جذب العطاس ونبه المصدوعين والنساء اللواتي يعرض لهن الاختناق من وجع الأرحام، وإذا تضمد به نفع مع النقرس وإبراء داء الثعلبة، وإذا خلط بالتِّين ووضع على الجلد إلى أن يحمر وافق عرق النَّسَا وورم الطحال.

ينقِّي الوجه إذا خلط بالعسل أو الشحم أو بالثوم المذاب بالزيت، وقد يخلط بالخل ويلطخ به الجرب المقرح، وإذا خلط بالتِّين ووضع على الأذن نفع في ثقل السمع والدوي العارض لها؛ وإذا أكل بعسل نفع في السعال، ودخانه يطرد الحيات طردًا شديدًا، ويسكن وجع الضرس والأذن إذا قطر ماؤه فيها.

أمَّا ابن سينا في قانونه فيقول: يقطع البلغم، وينقي الوجه، وينفع مع داء الثعلبة، يحلل الأورام الحارة، ينفع في الجرب، وينفع مع وجع المفاصل وعرق النَّسَا، ينقِّي رطوبات الرأس، يشهي الباءة.

تسمن به الأعضاء الضعيفة ويحمر الألوان ويجذب الدم إذا مزج بالزفت والصق، يطبخ ويغرغر به فيسكن أوجاع الفم والأسنان، يحلل ثقل اللسان ويمنع النزلات ضمادًا، يسكن الأعضاء الباردة، ويحلل الأرياح الغليظة واليرقان والسدد والصلابات لليد ويفتت الحصيات ويدر الفضلات؛ إذا اكتحل به جلا الظلمة والبياض، وإذا غلي في الزيت وقطر في الأذن فتح الصمم ... وأخرج الديدان، وإذا طبخ مع الذاب فيسكن ضربان المفاصل والرعشة ضمادًا ودهانًا يهيج الباءة ويزيل الاختناق شربًا، وكذلك التخمة إذا مزج بالعسل واستعمل فإنه يزيل السعال المزمن والربو وأوجاع الصدر والبلغم الغليظ.

عرفه البشر منذ القديم وذُكِر كثيرًا في الكتابات القديمة وفي الإنجيل وفي القرآن وفي آثار الإغريق والرومان، وتحدث "بليني" عنه في كتبه وعدد مزاياه الكثيرة

وتبعه مَن جاء بعده من المؤلفين فقالوا: إن الخلية – مرقة خل وزيت وملح – تجذب حرارتها من الخردل، كما يجذب الشاعر حرارة شعره من قيثارته. وقالوا فيه: إن الخردل بالنسبة للمعدة هو بمثابة السوط لحصان السباق يجب على المتأنِّقين في طعامهم أن يستعملوه، كما يستعمل الفارس السوط باتزان واعتدال.

وماذا قال عنه الطب الحديث؟

يُستخدم الخردل – أو ما يسمى بالمستردة – على نطاق واسع؛ فهو ينبه المعدة حيث يضاف مع الأطعمة كأحد التوابل المشهورة وهو من أفضل المواد لفتح الشهية، ومنبه للقلب. ويدخل الخردل في عمل اللصقات الجلدية الوضعية لعلاج الروماتيزم، كما يستخدم في عمل صمامات للأقدام لإزالة الإرهاق الشديد وحالات الروماتيزم المفصلي.

لقد أكدت الدراسات أن الخردل مطهر أو معقم جيد؛ حيث تكفي ٤٠ نقطة من الخردل في لتر ماء ليكون مطهرًا جيدًا للجلد دون أن يؤذيه، والخردل يثير اللعاب ويسهل المضغ، ويزيد من إفرازات العصارات الهاضمة، وينشط حركات الأمعاء، كما يُفيد الخردل من الناحية الوقائية للشلل المخي وانفجار شرايين الدماغ وتصلب شرايين المخ وضغط الدم، كما أن تناول حبتين فقط من بذور الخردل قبل الطعام يساعد على طرد غازات المعدة والأمعاء، ويفيد الخردل مرضى القلب وتصلب الشرايين.

يؤخذ لضعف القلب والتهابات الرئة والنقرس؛ حيث يؤخذ ٢٠٠ ملليجرام من مسحوق الخردل ويضاف إلى ماء الحمام قبل الاستحمام، أما التهاب الفم واللوز والحنجرة فتؤخذ ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق بذور الخردل وتضاف إلى ملء كوب من الماء المغلي ويستعمل على هيئة غرغرة ... أما الصداع وآلام قرحة المعدة وضعف الدورة الدموية واحتقانات الرئة فيستخدم الخردل على هيئة لبخة من مسحوق الخردل مع الماء الدافئ، حيث يعجن المسحوق بالماء الدافئ يتم تفرد على

قطعة قماش سميك ثم توضع فوق الجلد مباشرة من ربع إلى نصف الساعة، بحيث توضع في حالات الصداع فوق مؤخرة الرأس وآلام قرحة المعدة فوق أعلى البطن، واحتقان الرئة وعسر التنفس وضعف الدورة الدموية فوق الظهر، والتهابات الحنجرة فوق الرقبة ... كما يُنبه المعدة والقلب، ويفتح الشَّهيَّةَ، ويُعالج الروماتيزم.

الخِطْمِــي



تُسميه العامة أيضًا الخطمية أو الختمية، وهو من مجموعة الزهرات التي تقبل العامة على اقتنائها بحماسة واهتمام، وهو يتميَّز بأزهاره البيضاء الواسعة وأوراقه العريضة، ويمكن الاستفادة من أزهاره المجففة في عمل منقوع يفيد في حالة الإصابة بالسُّعال أو التهاب القصبات، كما تستعمل جذوره مطبوخة لتطرية الجلد.

ويُستعمل مغلي الخطمي – الذي يُحضَّر مثل الشاي – في تطرية الجلد وتخفيف آلام والتهابات الحلق والقصبات.

ويُعتبر نبات الخِطْمِيّ من النباتات الجيدة؛ حيث إنها تحتوي على مواد هلامية ومفيدة لعلاج التهابات القصبة والكحة. وقد وافق دستور الأدوية الألماني على تداول مستحضر هذا النبات لعلاج حساسية الحنجرة وكذلك الكحة. ويمكن عمل شاي من أوراق هذا النبات؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة شايٍ من الأوراق ويضاف إليه ملء كوب ماء سبق غليه ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم ... كما يوجد مُستحضر من نبات الخطمي يباع لدى محلات الأغذية الصحية التكميلية.

الخلّـــةُ

الخلة الطبية عبارة عن نبات عشبي حوليٍّ لا يزيد ارتفاعه على ٥٠ سم له ثمار مركبة، وموطنه الأصلي شمال إفريقيا وبلاد الشرق الأوسط وبلاد حوض البحر الأبيض المتوسط ويزرع في أستراليا وجنوب أمريكا.

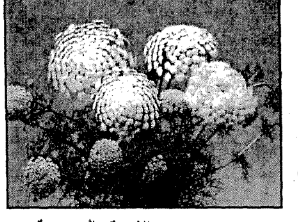
الخلة البلدي أو الطبية Ammi visnaga والخلة الرباني (البرية) تُعرف باسم Ammi majus وكلاهما من فصيلة واحدة، كما أنهما نباتان عشبيّان حوليّان. وتشتهر جمهورية مصر العربية بهذين النباتين وتُزرع تجاريًّا فيها الخلة البلدي والتي تُسمّى بالخلة الطبية ولها تأثيرات موسَّعة للحالب فتُخرج حصاة الكُلى، كما أنها توسع الأوعية الدموية والشعب الهوائية وتستخدم ضد الذبحة الصدرية والربو، ويُوجد منها مُستحضر في الأسواق يعرف باسم خلين يستخدم لهذا الغرض، أما الخلة البرِّيَّة فتحتوي على مُركبات مُغايرة للخلة الطبية، وتُستخدم على نطاق واسع لعلاج البرص، وأُجريت عليها أبحاث كثيرة في هذا المجال، ويباع النوعان كلاهما لدى محلات العطارة.

يحتوي نبات الخلة البلدي على خلين، وفزناجين، وخلول جلوكوزيدي، وزيت طيار، وفلافونيدات، وستيرولات، ولقد استعمل نبات الخلة من عدة قرون وذلك لتقليص آلام المغص الكلوي ولإخراج حصاة الكلية عن طريق تأثيره في توسيع الحالب. ويعتبر هذا النبات من النباتات الدستورية في أغلب دساتير الأدوية العالمية، وأهم تأثيراته أنه مضادٌّ للتقلص ومضادٌّ للربو ومهدئ.

لقد قام البحَّاثَةُ المصريُّون في قِسْمِ علم الأَدْوِيَةِ بعمل أبحاث على مركَّبي الخلين والفيزناجين على الشعب الهوائية وعلى الأوعية التاجية في القلب وعلى المجاري البولية؛ فوجدوا أن لهذين المركَّبين تأثيرًا متميِّزًا في توسيع الشعَبِ الهوائية، وكذلك الأوعية التاجية وتوسيع الحالب، ويعتبر الخلين من أدوية الربو المعروفة، وتعتبر

الخلة علاجًا شعبيًا في مصر ضد حصاة الكلى، وقد ذكر هذا الاستعمال وسجل على أوراق البردي من ١٥٠٠ سنة قبل الميلاد، ولا يزال يستعمل من ذلك الوقت إلى هذا اليوم، ويعتبر من أنجح الوصفات لإخراج حصاة الكلى.

وفي إسبانيا تعتبر الخلَّة من أكثر المواد استخدامًا لتطهير الأسنان وتنظيفها، ويجب عدم استخدام الخلة من قِبَلِ المرضى الذين يستعملون مرققات الدم أو موسعات الأوردة الدموية إلا بعد استشارة الطبيب المختص.



تعمل ثمار الخلة الطبية على توسيع الحالب وإخراج حصيات الكلى عن هذا الطريق، ولكن يجب ألا يفهم أن الخلة علاج لأمراض الكلى؛ فهي فقط تخرج الحصيات، ولا توجد للخلة أضرار جانبية ولكن على المرضى الذين يستخدمون مضادات الذبحة الصدرية عدم استخدام الخلة، أما فيما يتعلق بالسكر والضغط فليس هناك تعارض.

أما طريقة استخدام الخلة فهي ملء ملعقة من مسحوق الخلة البلدي، وتُغلى مع ملء كوب ماء لمُدة عشر دقائق، ثُم تُبرد وتُصفى وتُشرب مرتين يوميًا قبل الأكل ولمُدة أسبوع.

من أسمائها الأخلة، وبذر الخلة Ammi Visnaga.



ينتمي نبات الخِلة إلى العائلة الخيمية، وهو ينمو بريًّا في الأرض المهملة والضعيفة، وساقه قائمة تستطيل مكونة عقدًا متباعدة وفروعًا كثيرة، وهي مصمتة ملساء خضراء عليها خطوط واضحة، وأزهارها خيمية التجميع.

نبات الخلة Visnaga هناك الخلة البلدي Ammi Visnaga والخلة الشيطاني Ammi Majus فالخلة البلدي تحتوي على مادة الخلين التي تقلل من انقباضات عضلات الحالب وتساعد على ارتخائها فتوسعه، وبذلك تمنع احتكاك جدرانه بالحصوة التي بداخله فيؤدي اتساع الحالب إلى مرور الحصوة صغيرة الحجم إلى المثانة، بالإضافة إلى أن مغلي الخلة البلدي يستخدم كمُدِرٍّ للبول.

أما بالنسبة إلى الخلة الشيطاني فلا تحتوي على مادة الخلين بل تحتوي على مادة أمويدين Ammoidin التي تستخدم في علاج البهاق.

فهذان النباتان هما في الحقيقة نوعان مختلفان لجنس واحد، ومن الصعب على المواطن العادي أن يفرق بينهما، فينجم عن هذا التشابه أخطاء تضرُّ بالصحة.

المادة الفعالة في تركيبه هي مادة الخلين، كما يحتوي على مادتي فيزناجين وخلُّول، موطنه الأصلي حوض وادي النيل، ويزرع في الجزائر ومراكش ولبنان، وتستعمل بذور الخلة لمعالجة خناق الصدر والنوبات القلبية وتخفيف الآلام القلوية والكبدية.

وصنع من الخلة حديثًا خلاصات تنفع في إدرار البول وتفتيت الحصى، وهي موجودة في الصيدليات على هيئة مركبات، وبذور الخلة تحتوي على زيوت طيَّارة فيجب الابتعاد عن غليها، ويكتفى بشرب منقوعها.

وهناك الخلة الشيطاني التي تشبه الخلة العادية، أثبتت الأبحاث الطبية فعاليتها في علاج البهاق بتناول مسحوق البذور مع التعرض للشمس ساعة أو ساعتين في اليوم.

أما الخلة البلدي فتنمو في المناطق الحارة ولها العديد من الاستخدامات نذكر منها:

١- تساعد على ارتخاء جميع أنواع العضلات الملساء في جميع أجزاء الجسم ومنها: عضلات القلب والرئة والكلى والأمعاء والحالب والمرارة والشرايين، لذلك فإنها تستخدم في الحد من أزمات الربو الشعبي، وكمضاد للمغص الكلوي والمراري والتهاب الحالب، كما تستخدم لتهدئة اضطرابات الأمعاء.

٢- منقوع الخلة يساعد على التخلص من الحصوات الكلويَّة، كما أنه مطهر قوي للمسالك البولية.

٣- موسع قوي للشريان التاجي لذلك يقي من أمراض الذبحة الصدرية وجلطة القلب.

٤- يُستخدم مغلي الخلة موضوعًا على العسل وزيت حبة البركة في علاج أمراض: سرطان الجلد، سقوط الشعر الفطري، البهاق، الصدفية الجلدية.

دَمُ الأَخَوَيْن

ويُعرف أيضًا باسم دم الغزال ودم الثعبان وصمغ البلاط ودم التنين وعروق حمراء ودم التيس والشيان والأيدع. وجاء في لسان العرب: الأيدع؛ صبغ أحمر وقيل: هو خشب البقم، وقيل: هو دم الأخوين وقيل: هو الزعفران، وقال الأصمعي: العندم دم الأخوين.



وقد سجل هذا النبات في مصر تحت الاسم العلمي DRACAENA OINNABARI.

ودم الأخوين عبارة عن صمغ راتنجي يستخرج من نبات رهيف يشبه البوص، يبلغ ارتفاعه حوالي ٨ أمتار، وأوراقه طويلة مركبة بشكل ريشي والعنق عمودي عليه، له أشواك طويلة سوداء، والأزهار صغيرة الحجم والثمار صغيرة مغطاة بحراشف سمراء لامعة. تحتوي الثمرة على بذرة واحدة بيضاوية الشكل سمراء اللون.

والجزء المستخدم هو المادة الصمغية الراتنجية المستخرجة من قشر النبات وحراشيف الثمار، وهو ذو لون أحمر داكن وليست له رائحة مميزة ولا طعم خاص.

المحتويات الكيميائية لدم الأخوين:

أهم محتويات دم الأخوين مادة صابغة ودابغة تعرف باسم دراكو تصل نسبتها في النبات إلى ٥٥% وكذلك مواد عفصية.

ماذا قال عنه الطب القديم؟

قال ابن البيطار: دم الأخوين هو عصارة حمراء معروفة، يحبس ويمنع النزيف ويلتصق بالجروح والقروح الطرية ويقوي المعدة.

وقال داود الأنطاكي: دم الأخوين .. يحبس الدم والإسهال .. ويمنع سيلان الفضول وحرارة الكبد والثقل والزحير[1] والدوسنتاريا ويضر الكلى، ولكن تصلحه الكثيراء، وشربته إلى نصف ملعقة.

وقال أبو صنيفة: هو صمغ أحمر يؤتى به من سقطرى (جزيرة الصبر القطري).

يقول عنه ابن سينا: هو عصارة حمراء معروفة، ليس حرُّه بكثير. وقال بعضهم: هو بارد ... وهو يحبس ويمنع النزف، ويلتصق بالقروح والجراحات الطرية، ويقوي المعدة، وينفع مع السحج وفي شقاق المقعدة، وبديله فيما زعم بعضهم الخس في جميع أفعاله.

وماذا قال عنه الطب الحديث؟

تشير الدراسات إلى أن دم الأخوين يقوي المعدة ويقبض البطن؛ نظرًا لاحتوائه على نسبة كبيرة من العفص، وإذا احتقن بمنقوعه فإنه يقوي الشرج ويفيد لعلاج تشقق المعدة، ويستعمل مغلي دم الأخوين على هيئة مضمضة ثلاث مرات في اليوم لعلاج قروح اللثة وترهلها، وإذا ذر مسحوقه على الجروح أو القروح أدملها وأبرأها وهو جيد لهذا الغرض، كما أنه يوقف النزيف من أي عضو من أعضاء الجسم.

استعمالات أخرى لدم الأخوين؟

هناك عدة استعمالات لدم الأخوين، حيث يدخل في المعاجين كمادَّة مطهرة

---

(١) الزحير: استطلاق البطن.

وقابضة للثة، ويدخل في صناعة الورنيش كمادة ملونة للون الأحمر، كما يضاف إلى الكثير من مواد التجميل لاكتساب اللون الأحمر، كما أنه يستعمل لتلوين وتجميل شعر الرأس، حيث يمكن استخدامه كمسحوق في عملية تلوين الشعر باللون الأحمر أو إضافته إلى الألوان الأخرى لعمل لون مناسب لازدهار الشعر وتجميله.

وقيل: إنه صمغ شجر الشيان، شكله حجر كلسي مثل المرجان أو الإسفنج، أجوده الخالص الحمرة الإسفنجي الجسم الخفيف، من منافعه أن يزعج الجن أكلا أو شربًا. وهو من الأدوية الدابغة النافعة للجروح ومانع للنزيف والاستحاضة، ودم الأخوين يحبس الطبيعة ومقوٍّ للمعدة شربًا، الجرعة ملعقة صغيرة.

الدمسيسة:

الدمسيسة نبات ينمو على جوانب الطرقات وفي البراري ويزرع في الأقاليم المعتدلة، وهو نبات يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، معمر وله ساق خضراء إلى رمادية وأوراق ريشية مشرشرة ومغطاة بشعيرات دقيقة بيضاء اللون؛ الأزهار مركبة ذات لون مصفر، والنبات له رائحة عطرية، يعرف بالإفسنتين والشيبة وبالفرعونية شنايت.

أما علميًا فيعرف باسم Artemisia absinthium والجزء المستخدم من النبات الأزهار والأوراق.

الموطن الأصلي للنبات:

الموطن الأصلي لنبات الدمسيسة أوربًا، واليوم ينمو في آسيا الوسطى وشرقي الولايات المتحدة الأمريكية، ويزرع في الأقاليم المعتدلة في جميع أنحاء العالم، ويتكاثر عن طريق البذور في الربيع أو بتقسيم الجذور في فصل الخريف، وتجنى الأوراق والأزهار في نهاية الصيف.

المحتويات الكيميائية للدمسيسة:

تحتوي الدمسيسة على زيت طيار وزيت ثابت. أهم مكوناته مادة السوجون التي لها تأثير قوي في علاج حالات المغص الكلوي وتسهيل خروج الحصيات وإدرار البول، كما يحتوي الزيت الطيار على إيروتامين وبيتابوربونين وسيسكوتربين لاكتون والمعروف بالارتيميزينين وكذلك فيتامين (أ) كما يحتوي على جلوكوزيد الإفسنتين.

ماذا قال عنه الطب القديم؟

تعد الدمسيسة من الأعشاب المصرية القديمة التي كانت - وما زالت - لها شهرة كبيرة في الوصفات الشعبية العلاجية، وقد استخدمت قديمًا في تفتيت الحصيات والتخلص من أورام الرحم على شكل لبوس موضعي.

وكان هذا النبات في الماضي يضاف لشراب الفرموت الذي اشتق منه اسم الإفسنتين الألماني، وكان يستخدم لتنقية كثير من المشروبات، ويعد هذا النبات أحد النباتات المرة بحق وله تأثير مقوٍّ على الجهاز الهضمي وبالأخص على المعدة والمرارة.

يقول ابن البيطار: إن عشب الإفسنتين يستعمل في الهضم والإدرار وطرد الدود، ويصنع منه شراب كحولي باسمه.

وماذا قال عنه الطب الحديث؟

لقد أثبتت الأبحاث التي أجريت علي الدمسيسة أن هناك مجموعة من المكونات الكيميائية الموجودة فيها تساهم في مفعولها الطبي، كثير منها شديد المرارة ويؤثر على مستقبلات المذاق المر في اللسان ما يطلق منعكسًا فينبِّه المعدة والإفرازات الهضمية الأخرى.

إن الأزونيات مضادة الالتهاب والسيسكوتربينات ذات مفعول مضاد للأورام، كما أنها من أفضل النباتات إبادة للحشرات، أما مركبة التوجون فهو منبِّه للدماغ وهو مأمون الاستعمال بجرعات صغيرة، ولكنه سامٌّ بجرعات كبيرة.

إن نبات الدمسيسة مهمة جدًّا للذين يعانون ضعف الهضم فهو يزيد من حمض المعدة وإفراز الصفراء، لذا يحسِّن الهضم وامتصاص المواد الغذائية وهذا ما يجعله مفيدًا في كثير من الحالات بما في ذلك فقر الدم كما يخفف الأرياح والانتفاخات، وإذا أخذت الوصفة بانتظام؛ فإنها تقوي الهضم ببطء وتساعد الجسم على استعادة حيويته الكاملة بعد مرض طويل.

كما أن الدمسيسة قد اشتهرت بعلاجها للديدان، بالإضافة إلى ذلك فإن هذا النبات مبيد حشري جيد، كما يستخدم هذا النبات كمضاد معتدل للاكتئاب، كما أنه يستخدم مع بعض الأدوية الأخرى كمخفِّض للحرارة وفي حالات فقر الدم.

ويوجد عدة أنواع من أشهرها القيصوم والشيح الصيني، والشيح الشاذ، والشيح الشعري، والشيح الشرقي والشويلاء، والطرخون.

والجرعة هي ملء ملعقة من مسحوق النبات لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان ويترك لخمس دقائق ثم يصفى ويشرب.

وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية لنبات الدمسيسة، فمثلا يستعمل مغلي الدمسيسة لطرد دودة الإسكارس وعلاج آلام المعدة والهضم وفقر الدم والاكتئاب وكمسكن للباطنة، وينقي الجسم من السموم وعلى الأخص السموم الرصاصية والزئبقية التي كانت تستخدم في مرض الزهري ومضاعفاته.

كما أن شرب مغلي الدمسيسة يقوي الذاكرة ويقلل النسيان والشعور بالخجل، وينشط الشعور النفساني بوجه عام بأن يرفع معنويات شاربه.

أمَّا الاستعمالات الخارجية، فتستعمل الدمسيسة على هيئة كمَّادات تعالج بها آلام المعدة الشديدة والإسهال المصحوب بمغص حيث توضع كمَّادات مغلي الدمسيسة فوق أعلى البطن، وهذا مفيد أيضًا لآلام المرارة، ومعالجة الإمساك العصبي وفي اضطرابات الكبد التي تسبب طفحًا وحكة في الجلد.

والدمسيسة عشبة معمرة تحمل أوراقًا مركبة لها رائحة مميزة، ويستعمل شاي الدمسيسة لتسكين المغص والتقلصات وتفتيت الحصوات وإنزال الرمال من الجهاز البولي، كما استعمله الأطباء العرب قديمًا في تهدئة الآلام والروماتيزم وعلاج مرض السكر والأزمات الصدرية، وقد تمكنت مجموعة من صيادلة القاهرة من فصل مركب الإمبراوزين والدمسين من النبات، ثم تمكنت مجموعة من قسم صحة المناطق الحارة من المعهد العالي للصحة العامة بالإسكندرية من دراسة تأثير النبات وعنصره الفعال الإمبراوزين، ووجدوا أنهما يقضيان على قواقع البلهارسيا وقواقع الديدان الكبدية معمليًّا وفي الحقل، ويقضيان على الميرسيديا والسركاريا بالمعمل، ويظل أثر النبات فعالا بالمجاري المائية لفترة طويلة، وقد أجروا تجربة زراعة الدمسيسة على شواطئ المجاري المائية فوجدوا أنها قضت على القواقع.

كما وجدوا أيضًا أن منقوع النبات يقضي على يرقات وعذارى بعوضة الأنوفيل (الفرعوني) وهي إحدى ناقلات الملاريا، وكل هذا دون تلوث للبيئة أو أي تأثير ضارٌ على الأسماك.

الدمسيسة يُكافح البلهارسيا.

بعض البحوث العلمية ترى أن انعدام البلهارسيا شمال الخرطوم وحتى حدود مصر الشمالية يعود لنمو نبات الدمسيسة بكثرة في المنطقة الممتدة من الخرطوم وحتى الحدود المصرية شمالا، وفي الوقت نفسه يرجعون انتشار مرض البلهارسيا

في الجزيرة إلى عدم وجود هذه الشُّجيرات هناك ... فقد ثبت أن مجرد وجود شجيرات الدمسيسة على حواف الترع ومجاري المياه يقتل القواقع التي تعيش داخلها ديدان البلهارسيا، وهذا يفسر عدم وجود هذا المرض شمال الخرطوم .. وقد جرت محاولات لزراعة شجيرات الدمسيسة بالجزيرة لمكافحة البلهارسيا بواسطتها، إلا أنها باءت بالفشل ولم تتمُ!

ومعروف أن هذا النبات ينمو بكثرة على شاطئ النيل، خاصة الجزء الشمالي من الخرطوم وحتى مصر، وأثبت فعالية في علاج بعض الأمراض مثل: آلام المعدة، خاصة قرحة المعدة، والإسهال المصحوب بالمغص، ويعمل كمسكن لآلام المرارة، واضطرابات الكبد، والإمساك العصبي، خاصة عند النساء، والرمد خاصة عند الشيوخ.

وأمراض القوباء في الرأس، وطارد للديدان، وينقي الجسم من السموم خاصة السموم الرصاصية الموجودة بمصانع البطاريات والمطابع، ويقوي الجهاز الهضمي ويقوي الذاكرة، ويقلل النسيان والشعور بالخجل، ويرفع الروح المعنوية، كما أن منقوعه يساعد على تنظيف الرحم من بقايا المشيمة بعد الولادة، ويسهل الولادة أيضًا، ويقوي الطلق، ويساعد على خروج الجنين الميت من الرحم! ومن غرائب نبات الدمسيسة أن الإكثار من شرب منقوعه يؤدِّي إلى الجنون، ومعروف أن الدمسيسة تحتوي على نسبة كبيرة من السميات، واستخدامها في العلاج لا يتم إلا بعد عزل المادة السامة منها.

الدميانة

نبات صغير لا يزيد ارتفاعه على مترين، معمر له أوراق خضراء ناصلة تشبه في شكلها أوراق النعناع وحواف الأوراق منشارية، وللنبات أزهار صفراء جميلة

أحادية تتوزع في أغصان النبات، يعرف النبات باسم آخر هو الزَّداع الشايق، وأما من الناحية العلمية فيعرف باسم Turnera diffusa.

الموطن الأصلي لنبات الدميانة هو خليج المكسيك وجنوب كاليفورنيا وشمال الجزر الكاريبية وناميبيا، كما تزرع في هذه المناطق، وتزرع عادة عن طريق البذور، وذلك في فصل الربيع وتفضل عادة مناخًا حارًّا ورطبًا.

الجزء المستعمل من النبات الأوراق التي تقطف في الصيف عند إزهار النبات وهي تستخدم على نطاق واسع.

المحتويات الكيميائية لأوراق النبات:

تحتوي الأوراق على حوالي ٧٠% أربوتين وحوالي ٥% زيتًا طيارًا وأهم مركبات الزيت دلتاكادنيين وثيمول، كما تحتوي على جلوكوزيدات سياتوجونيه من أهمها تترافيلين بالإضافة إلى مواد راتنجية ومواد صمغية.

لقد استخدم شعب المايا في أمريكا الوسطى نبات الدميانة كمقوٍّ موروث للباءة ولا يزال يعتبر من أهم العقاقير التي تستخدم لهذا الغرض بالإضافة إلى استخدامه كمقوٍّ عام، ويقولون: إن له مفعولا منبِّهًا ومقويًّا، وهذا يجعله علاجًا قيمًا لأولئك الذين يعانون الاكتئاب والضغط النفسي المعتدل، وفي عام ١٨٠٠م لاقى هذا العقار نجاحًا ملحوظًا لدى صيادلة أمريكا الشمالية، حيث قاموا بعمل خلاصات كحولية من أوراق تباع كوصفات منشطة للجنس، وفي عام ١٩٦٠م ظهر بقوة في أسواق أمريكا الشمالية كأفضل منشط جنسي، وقد قام كثير من العشابين بترشيح هذا النبات كأحسن وصفة للجنس ومقوٍّ للطاقة ومضاد للحالات النفسية السيئة بالإضافة إلى عمله في علاج الإمساك والسكر والكحة والربو ومشاكل الكلى - وبالأخص التهاباتها - والصداع واضطرابات الحيض، كما أنها تستخدم لتنقية المشروبات وبعض الأطعمة المختلفة.

ماذا قال الطب الحديث عن الدميانة؟

تقول بعض الدراسات التي أجريت على خلاصة أوراق نبات الدميانة: إن هناك تأثيرًا ملحوظًا لتأثيرها كمقوية للضعف الجسمي والتعب العصبي. وتقول موسوعة المستحضرات الدوائية النباتية لعام ١٩٨٨م:

إن التأثير الذي يستخدمه الناس من أجله لا يصل إلى حد التباهي، بالرغم من استخدام هذا النبات على نطاق واسع، ومن أهم الاستعمالات الحالية لأوراق الدميانة ما يلي:

١- تستعمل أوراق الدميانة كمقوٍّ عام وكمقوٍّ جنسيٍّ ومُحَسِّن للجهاز العصبي؛ حيث يعود مفعولها إلى مركب الثيمول المطهر والمقوي. والطريقة هي أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الأوراق وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم صباحًا ومساءً.

٢- تستعمل أوراق الدميانة مضادة للاكتئاب؛ فهي تقوم على تنبيه الجسم والعقل وتعطى لمن يعانون الاكتئاب المعتدل إلى المتوسط والتعب العصبي؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مجروش الأوراق وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة واحدة عند النوم.

٣- تعتبر الدميانة منتجة لمادة التستوستيرون، فإنه ينظر إليها دائمًا على أنها عشبة الرجال، حيث تفيد علاج القذف المبكر، ويقال: إنها مفيدة للرجال والنساء على حد سواء، وذلك باعتبارها مقويِّة للجهاز التناسلي لدى الجنسين، وتستعمل لآلام دورات الحيض لدى النساء.. حيث إن بعض النساء تكون لديهن دورات حيض مؤلمة وكذلك الدورات المتأخرة وكذلك الصداع المرتبط

بالحيض. والطريقة هي أخذ ملء ملعقة من مجروش أوراق النبات ووضعها على ملء كوب ماء مغلي وتركها لمدة خمس دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدَّل مرَّةٍ واحدةٍ يوميًّا قبل الدورة بأسبوع.

٤- نظرًا لأن مركب الأربوتين الذي يتحول إلى هيدروكنيون له تأثير مدر للبول ومطهر، فإن أوراق الدميانة تستخدم في علاج المجاري البولية والتهاب الإحليل. ويؤخذ ملء ملعقة من أوراق الدميانة المجروشة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

نبات الرمث:

مصدر للحطب والصابون، ومرعى للإبل، وقد أثبتت التجارب العلمية أنه يعطي نتائج جيدة ضد مرض السُكر.

الرمث أشجار معمرة من الحمض يتراوح ارتفاعها ما بين ٥٠ – ١٠٠ سم يبدأ تفرعها من عند القاعدة، ذات لون أخضر مغبر له هدب طويل مبروم وعيدانه يميل لونها إلى البياض، وفي أيام الربيع يكون هدب بعض الرمث أحمر اللون أو يميل إلى الحمرة، وفي أغلب الأحيان يكون الجزء السفلي من النبات مدفونًا بسافي الرمل والجذور تتعمق كثيرًا في التربة. والأوراق في شكل حراشف مثلثة، ذات آباط وَبَرِية والأزهار على شكل سنابل يتراوح طولها ما بين ٥ – ٧ سم ومتباعدة قليلا عن بعضها، وموسم الأزهار في شهر أكتوبر ونوفمبر، كما يبدأ النبات بإفراز مادة لزجة سكرية تسمى "المن" تتجمع في أطراف الأفرع وذلك قبل فترة الإزهار مباشرة.

ومنابت الرمث هي الكثبان الرملية والسهول، وقد ينبت أحيانًا في المرتفعات والخروم.

يُعرف الرمث علميًّا باسم Hammad Elegans أو Halexylon Salicornicum وانتشاره دليل على وجود رعي جائر من قبل الحيوانات الرعوية؛ إذ بغياب النباتات الصالحة للرعي يُعْطَى هذا النبات الفرصة للتكاثر والنمو والانتشار. والرمث من أشهر النباتات عند العرب، فهو حمض للإبل ورعي لها ومصدر للحطب وللصابون أيضًا. وقد تحدث عنه العرب وأكثروا من ذكره لأهميته لهم؛ فهم يسمون مجموعة الرمث إذا كانت في وطأة من الأرض العبيبة، ويسمون منبت الرمث ومجتمعه ومستداره الحاجر، وإذا طال الرمث وحسن نباته سموه الخضاري، وإذا رعت الماشية هدب الرمث وبقيت عيدانه سموه سليخًا، فإذا اشتد عليه الرعي ولم يبق إلا جذوره سموه الضرس.

ويقولون: أغثر الرمث وأغفر، إذا سال منه صمغ حلو كالمغافير وهو أيضًا عسل الرمث وهو مادة بيضاء تخرج منه كالجمان شديد الحلاوة.

قال الأزهري في التهذيب: والعرب تقول: ما شجرة أعلم لجبل ولا أضيع لسابلة ولا أبدن ولا أرتع من الرمثة. قال أبو منصور: وذلك أن الإبل إذا ملت الخلة، اشتهت الحمض، فإن أصابت طيب المرعى مثل الرغل والرمث مشقت منها حاجتها ثم عادت إلى الخلة، فحسن رتعها، واستمرأت رعيها فإن فقدت الحمض، ساء رعيها وهزلت.

قال الشاعر:

ألا حنت المرقال واشتاق ربها ... تذكر أرماثًا وأذكر معشر

ولو علمت صرف البيوع لسرها ... بمكة أن تبتاع حمضًا بأذخر

ولقد ذكر الرمث لأبي الطيب كنبات تأكله الإبل وكان يمدح في هذه القصيدة ابن العميد، فقال:

تركت دخان الرمث فـــي أوطانهـــا طلبًا لقـــوم يوقـــدون العنبـــرا

المحتويات الكميائية:

يحتوي نبات الرمث على قلويدات من أهمها: الهالوكسين والهالوسالين والأنابازين والأوكسيدرين وبيربريدين وبيتين، كما يحتوي على كومارنيات ومواد صابونية وستيرولات وجلوكوزيدات قلبية وفلافونويدات وزيت طيار.

الاستعمالات الدوائية:

يستخدم الرمث لعلاج الزكام والجروح، حيث يؤخذ رماد الرمث ويذر فوق الجروح فيبريها، كما يستخدم مسحوق النبات كسعوط لعلاج الزكام، كما يستخدم لعلاج الوهن والحمى ووجع عظام الجسم الناتج عن تغيير الجو أو نتيجة الانتقال من بيئة إلى أخرى؛ ويتم ذلك بأخذ قَدْر من النبات عند غروب الشمس وغليه في الماء ثم إضافة حجر أسود ساخن جدًا إلى هذا الماء المغلي واستنشاق بخار الماء المتصاعد، يلي ذلك أخذ الماء بعد تصفيته والاستحمام به، ويكرر ذلك سبعة أيام متتالية.

كما يستخدم فحم النبات في معالجة الحروق والقروح المتقيِّحة، كما يستخدم بخار ماء الرمث لعلاج الروماتيزم والطريقة أن تؤخذ الأغصان الخضراء وتغلى في الماء وتعرض أجزاء الجسم المصابة لبخار هذا المغلي، وقد أجريت تجارب على نبات الرمث بجامعة الملك سعود؛ حيث جرب مغلي النبات لمرض السكر في حيوانات التجارب وأعطى نتائج جيدة، وهذا يعلِّل استخدام الرمث في الطب الشعبي

للغرض نفسه من قِبَل مرضى السكر. وهناك استعمالات أخرى، منها أن العيدان الخضراء من النبات تستخدم لعلاج ورم ضرع الناقة، كما أن من أسراره أنَّ المسافرين في الصحراء إذا أصابهم المطر وبل الشجر فإنهم يستخدمون الرمث كوقود؛ إذ إنه قابل للاشتعال مهما كان مبللا بالماء.

رجل الأسد - ذنيان جبلي:

نبات عُشبي مُعمر من فصيلة الورديات، ينبت في المروج والحراج الرطبة وأطراف الأفنية وخصوصًا في الجبال، الساق مبرومة ومكسوة بشعيرات دقيقة، والأوراق مُسننة كالمنشار ومكونة من ٧ إلى ٩ أصابع، والأزهار صغيرة صفراء مُشربة بالخضرة، والمواد الفعالة برجل الأسد هو حمض السالسليك، ومواد صابونية، وزيت طيار، وعناصر مُرة، وفيتو سترولات.

الأجزاء الهوائية:

١- يُستعمل لمعالجة التهاب المهبل عند النساء، بحمام مقعدي من مغلي رجل الأسد بالإضافة إلى كنباث الحقول وذنب الخيل وتبن الشوفان ولحاء قشر البلوط بنسب متساوية.

٢- يُشرب المستحلب أو المنقوع لحالات الإسهال والتهاب المعدة والأمعاء.

٣- ويُصنع منه مرهم وصبغة لعلاج الحك المهبلي عند السيدات.

٤- لا يستعمل أثناء الحمل لأنه منشِّط للرحم.

٥- تجب استشارة طبيب في حالات النزيف الرحمي.

ورجل الأسد تخفف الوزن وذلك بشرب مغلي بمعدل ملء ملعقة كبيرة حيث توضع في ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق ثم تشرب بمعدل ثلاثة

أكواب يوميًا، كما تستعمل رجل الأسد أيضًا للمرأة النفساء وذلك لمنع الإفرازات المهبلية وارتخاء الرحم أو البطن.

ورجل الأسد نبات عشبي معمِّر يستعمل لعلاج التهابات المبيض عند النساء، وكذلك لعلاج الإسهال والنزيف الداخلي ولعلاج الأمراض المهبلية وارتخاء الرحم والبطن بعد الولادة والإجهاض المتكرر، أي أن نبات رجل الأسد خاص بالأمراض النسائية ويوصف أيضًا لمعالجة السمنة والبول السكري، ويؤخذ عادة ملء ملعقة على ملعقة كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفًّى ويشرب، والمدة العلاجية أربعة أسابيع فقط، وليست هناك أضرار إذا اتبعت التعليمات وعدم تعدي الجرعة المحددة مرةً واحدةً في اليوم.

الزُّوفا، أسنان داود:

الزوفا نبات عشبي معمر ذو أزهار بنفسجية جميلة الشكل ويعرف علميًّا باسم Hyssopus officinalis. وقد وصف "أبقراط" الزوفا لمعالجة ذات الجنب، وأوصى به "دسقوريدس" مع السذاب الزراعي لحالات الربو والنزلة. الجزء المستعمل من النبات هي الأجزاء الهوائية، تحتوي الزوفا على زيت طيار وفلافونيدات وأحماض عفصية ومواد مرة. يستعمل مجروش نبات الزوفا غسولا ودشًا مهبليًّا ومشروبًا، والطريقة أن تفرم جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور ثم تمزج مع كَمِّية من الماء وتغلى ثم تبرد وتصفًّى جيدًا بحيث يكون ماؤها صافيًا ثم يعمل منه دشًا مهلبيًّا أو يجلس فيه لمدة ١٥دقيقة.

ويمكن عمل مغلي للشرب من الزوفا؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع في ملء كوب ماء سبق غليه ثم يترك لمدة ١٥دقيقة ثم يصفى، ويشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم بعد الأكل.

وهو منظم لضغط الدم ويعزز من الدورة الدموية، وممتاز للعيون وبحة الصوت، وجيد للرئة، والأغشية المخاطية، ومشاكل الجلد، والمشاكل العصبية.

السَّعْتَـــرُ:

أكد باحث مصري بالمركز القومي للبحوث في دراسة كيميائية أهمية نبات السعتر وفوائده الطبية في شفاء كثير من الأمراض لا سيما ما يتعلق بالجهاز التنفسي مثل: السعال الديكي والالتهابات الشعبية والربو بالإضافة إلى فاعليته في علاج مرض نقص المناعة المكتسبة الإيدز.

وأوضح الدكتور محمد أحمد مطر في تصريح لوكالة الأنباء الكويتية "كونا" أن نبات السعتر يحتوي على بعض المواد شديدة الفاعلية من شأنها علاج بعض الأمراض؛ حيث يحتوي على مواد لها خاصية مسكِّنة للألم ومطهرة ومنشطة للدورة الدموية.

وقال: إن نبات السعتر إلى جانب أنه يزيد الشهية لتناول الطعام فهو يحتوي على مادة الثيمول التي تعمل على قتل الميكروبات وتطرد الطفيليات من المعدة إضافة إلى مادة الكارفكرول وهي مسكنة ومطهرة وطاردة للبلغم ومضادة للنزيف والإسهال.

وأضاف أن السعتر يحتوي على مواد راتنجية مقوية للعضلات وتمنع تصلب الشرايين وطاردة للأملاح، وذكر "مطر": أن السعتر يحتوي أيضًا على موادَّ مضادَّة للأكسدة مما يمكن الاستفادة منه بإضافة زيت السعتر إلى المواد الغذائية المعلبة مثل علب السمن؛ ليمنع الأكسدة بدلا من إضافة مواد صناعية قد تضر بصحة الإنسان.

وقال: إن احتواء نبات السعتر على مواد شديدة تعمل على تقوية الجهاز المناعي لدى الإنسان يساعد على استخدامه بإضافة بعض المكونات الأخرى مثل غذاء الملكات وحبة البركة والزنجبيل في علاج مرض الإيدز.

ورق السعتر لا يساعد على تخفيض الكرش ويُعتبر السعتر من النباتات المشهورة وعليها دراسات علمية متميزة وأهم استعمالاته:

١- علاج الربو والتهاب الشعب الهوائية.

٢- السعال الديكي.

٣- مضادٌ للسموم في جسم الإنسان.

٤- طارد للغازات والأرياح.

٥- مضادٌ للمغص ومهدئ متوسط.

٦- نقص الشهية.

ويؤكد السلف السابق على أهمية تناول السعتر كسندويتش مع زيت الزيتون صباحًا وقبل الذهاب إلى المدرسة للاعتقاد بأن السعتر منبِّه للذاكرة، ويساعد الطالب على سرعة استرجاع المعلومات المختزنة وسهولة الاستيعاب.

ويعتبر السعتر منشطًا ممتازًا لجلد الرأس ويمنع تساقط الشعر ويكثفه وينشطه، ومضغه ينفع في وجع الأسنان والتهابات اللثة خاصة إذا طبخ مع القرنفل في الماء، ثم ينصح بالتمضمض به بعد أن يبرد.

كما أنه يقي الأسنان التسوس، وخاصة إذا مضغ وهو أخضر غض، ويفضل أكل السعتر بعد الوجبات للتغلب على النعاس المصاحب لعملية الهضم وخاصة للمفكرين وللعاملين كافة كي يتمكنوا من متابعة أعمالهم بجدٍّ ونشاط.

وأخيرًا، لا ننسى أن السعتر يستعمل كنوع من التوابل يضاف إلى الطعام لإضفاء مذاق عطر شهي مع مختلف أنواع الأطعمة، وقد أثبتت الدراسات والأبحاث الطبية الحديثة أن نبتة السعتر علاج ناجح لالتهابات الحلق والحنجرة وعامل فاعل في تنشيط الدورة الدموية للإنسان.

وقال الخبير في شؤون الأعشاب الطبية جمال الديري: إن نبات السعتر عامل مهم في معالجة التهابات الحلق والحنجرة والقصبة الهوائية، ويعمل على تنبيه الأغشية المخاطية الموجودة في الفم ويقوِّيها.

وأضاف في ندوة صحفية - عقدت في عمان - أن تناول السعتر يعمل على تنبيه المعدة وطرد الغازات، ويساعد على الهضم وامتصاص المواد الغذائية وطرد الفطريات من المعدة والأمعاء ويعمل على توسيع الشرايين وتقوية عضلات القلب ويعالج التهابات المسالك البولية والمثانة ويشفي من مرض المغص الكلوي ويخفض الكوليسترول.

الاسم العلمي Thymus Vulgaris الجزء الطبي المُستعمل منه هو الفروع المزهرة، والأوراق، والسعتر نبات من التوابل، له رائحة عطرية قوية وطعم حار مر قليلا، وهو نوعان: بري ونوع آخر يزرع.

والسعتر مطهر قوي المفعول يطهِّر الجهاز التنفسي في النزلات الصدرية ويطهر جهاز الهضم، وذلك بتناول فنجان واحد حتى ثلاثة فناجين من منقوع العشب بنسبة نصف ملعقة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ولعدة أيام.

ويفيد السعتر في آلام الحلق والأنف والحنجرة، والمادة الفعالة في معظم أدوية السعال مستخلصة من السعتر وهي مادة التيمول.

وعُرف عنه أيضًا أنه مفيد في حالات الربو والرطب والاحتقانات الناشئة عن البرد، كما يُوصف السعتر كطارد للغازات ومسكِّن للمغص ومضاد للتشنُّج، ومطهر للأمعاء في حالات الإسهال، ويدخل السعتر في معاجين الأسنان فهو يطهر الفم ومضغه يسكن آلام الأسنان، ويستعمل غرغرة في التهاب اللوزتين .

طريقة تناوله:

تُغلى عروقه المزهرة وأوراقه مع الماء وتشرب كالشاي.

ونُحب أن نُضيف أن السعتر يُسبب الإمساك أيضًا.

الزنجبيل

أنواعـه:

زنجبيل بلدي وهو الراسن، زنجبيل شامي، زنجبيل العجم، زنجبيل فارسي، زنجبيل الكلاب، زنجبيل هندي، وهو المعروف المستعمل، ويسمى بالكفوف، واسمه بالفارسي "أدرك"، وبالإنجليزي ginger، وبالفرنسي gingerbread وهو نبات من العائلة الزِّنجبارية، وهو أصلا من نباتات المناطق الحارة، يحتوي على زيت طيار، له رائحة نفاذة وطعم لاذع، يكثر في بلاد الهند الشرقية والفلبين والصين وسريلانكا والمكسيك.

المادة الفعالة في الزنجبيل: زيت طيار ومواد فينولية وقلوانيات ومخاط نباتي، والجُزء المستعمل من الزنجبيل: جذوره وسيقانه المدفونة في الأرض "الريزومات".

طرق الاستعمال الطبية:

١- يستعمل منقوعه قبل الأكل كمهدئ للمعدة وعلاج النقرس، كما أنـه هاضـم وطارد للغازات.

٢- ويستعمل الزنجبيل لتوسيع الأوعية الدموية، وزيادة العرق والشعور بالدفء وتلطيف الحرارة، وتقوية الطاقة الجنسية.

٣- ويستخدم كتوابل في تجهيز الأطعمة ومنحها الطعم المميز.

٤- يضاف إلى أنواع من المربَّات والحلوى، ويضاف إلى المشروبات الساخنة كالسحلب والقرفة.

٥- يُضاف من ٥ إلى ١٠ نقاطٍ من زيت الزنجبيل إلى ٢٥ مل زيت لوز لمعالجة الروماتيزم.

٦- وتضاف نقطة أو نقطتان من الزيت على قطعة سكر أو مزيج نصف ملعقة صغيرة من العسل، وتستعمل لعلاج انتفاخ البطن ومغص الحيض والغثيان.

شاي الزنجبيل يخفف نوبات الصداع:

أفادت دراسة حديثة أن الزنجبيل قد يساعد على تخفيف آلام الصداع الناتجة عن التوتر النفسي، وأوضح الباحثون أن فعالية الزنجبيل تكمن في قدرته على تقليل إنتاج مركبات بروستاجلاندنيز المسببة للألم في الجسم فضلا عن كونه مُرْخِيًا للأعصاب والعضلات؛ حيث يساعد على الاسترخاء وتخفيف التوتر، لذلك فهو يسهم في تخفيف آلام الصداع الخفيفة، ولكن مزجه مع البابونج وزهرة الزيزفون يعطي مشروبًا أقوى وأكثر فعالية في إزالة الصداع والتشجيع على الاسترخاء.

أصل الزنجبيل:

هو نبات ينبت تحت التربة، وهو عروق عقدية مثل عروق نبات السعدى إلا أنه أغلظ، ولونه إما سنجابي أو أبيض مائل إلى الصفرة، وله رائحة نفاذة مميزة طيبة يعرف بها، وهو حار الطعم، لاذع، وهو كدرنات البطاطس، ولا يطحن إلا بعد تجفيفه، وتكثر زراعته بالصين والهند وباكستان وجاميكا.

والزنجبيل له أزهار صفراء ذات شفاه أرجوانية ولا يستخرج الزنجبيل إلا عندما تذبل أوراقه الرمحية، ولا بُدَّ من وضع أوزمات الزنجبيل في الماء ليلتين ويتشبع بالماء لكي لا يغزوه السوس سريعًا.

ولحفظ الزنجبيل أطول فترة ممكنة يخزن في أماكن غير مغطاة مع نبات السعتر الذي تغطيه به أو يوضع مع الفلفل الأسود، وأفضل أنواع الزنجبيل الجاميكي بجاميكا.

وتقول الدكتورة فايزة محمد حمودة في كتاب "النباتات والأعشاب الطبية":

الزنجبيل نبات معمر ينمو في المناطق الاستوائية، والريزومات – ساق تنمو تحت الأرض – وهي الجزء المستعمل، وأزهار الزنجبيل صفراء ذات شفاه أرجوانية، وأوراقه ذات شكل رمحي، وعندما تذبل الأوراق تستخرج الريزومات من الأرض، وتوضع في الماء حتى تلين، ثم تقشر وتعفر بمسحوق سكري.

والزنجيل من العقاقير الدستورية، وهي تلك العقاقير المتضمَّنة في دستور الأدوية، ولها نفع علاجي، أو تستخدم في الأغراض الصيدلية.

مكوناتـــه:

تحتوي ريزومات الزنجبيل على زيوت طيارة وراتنجات أهمها الجنجرول ومواد نشوية وهلامية.

فوائـــده:

لتطييب نكهة الطعام، وهو طارد للغازات ويدخل في تركيب أدوية توسيع الأوعية الدموية، ومعوق وملطف للحرارة، كما أنه يدخل في تركيب وصفات زيادة القدرة الجنسية، وفي علاج آلام الحيض.

طريقة الاستعمال:

تغلى ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل في نصف كوب ماء ويحلى بالسكر، ويشرب بعد الفطور أو بعد العشاء.

ويقول محمد العربي الخطابي في كتابه (الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي): الزنجبيل حار رطب يقوي الباءة، ويقوي المعدة، ويزيد في الحفظ، لا مضرة فيه، أفضله العطر الذي ليس بمسوس، يؤكل منه بمقدار.

ويقول الدكتور حسن وهبة في كتاب (أعشاب مصر الطبية وفوائدها) عن الزنجبيل: والزنجبيل معروف، ويضاف مسحوقه إلى مشروبات ليقوي المعدة ويبعث الهضم، مقدار نصف إلى جرام واحد ويضاف إلى المركبات الحديدية ليحسن طعمها، ويمضغه الأبخر ويتمضمض بطبيخه، ويتغرغر به، ويضاف إلى صبغات الأسنان ومنه شراب الزنجبيل وصبغة الزنجبيل مقدار ٢٠ إلى ٣٥ نقطة كدواء للمعدة.

طبيعة الزنجبيل الطبية:

فيه رطوبة يفتح السدد ويطرد البلغم والمواد العفنة، والمواد المخمدة - أي المفترة المضعفة - ويحل الرياح - يطردها - ويقوي الأعصاب، ويقوي الجهاز المناعي بالجسم لتنشيطه الغدد، وتقويته للهرمونات والدم، وهو عمومًا منشط لوظائف الأعضاء ومسخن ومطهر ومقوٍّ. ويحتوي الزنجبيل على زيوت طيارة وراتنجات "الجنجرول" ومواد هرمونية وفيتامينات ومواد نشوية، ويعزى لطعمه المميز وجود مادتي الجنجرول، والزنجرون.

قالوا عن الزنجبيل

قال داود الأنطاكي في التذكرة:

زنجبيل معرب عن كاف عجمية هندية أو فارسية، وهو نبت له أوراق عراض يفرش على الأرض وأغصانه دقيقة بلا ظهر ولا بذر، ينبت بدابول من أعمال الهند، وهذا هو الخشن الضارب إلى السواد، ويوجد بالمندب وعمان وأطراف الشجر، وهذا هو الأحمر وجبال من عمل الصين، حيث يكثر العود وهو الأبيض العقد الرزبين الحاد كثير الشعب، ويسمى الكفوف وهذا أفضل أنواعه.

والزنجبيل قليل الإقامة تسقط قوته بعد سنتين بالتسويس والتآكل لفرط رطوبته الفضلية ويحفظه من ذلك الفلفل.

قال صاحب المعتمد الملك المظفر (يوسف التركماني):

الزنجبيل هو عروق تسرى في الأرض وليس بشجر ويؤكل رطبًا، كما يؤكل البقل ويستعمل يابسًا، وينبغي أن يختار منه ما لم يكن متآكلا.

وقوة الزنجبيل مسخنة معينة في هضم الطعام، ملينة للبطن تليينًا خفيفًا جيدًا للمعدة، وظلمة البصر، ويقع في أخلاط الأدوية المعجونة، وبالجملة في قوته شبه من قوة الفلفل في آخر الدرجة الثالثة، نافع في السدد العارضة في الكبد من الرطوبة والبرودة، معين على الجماع، محلل للرياح الغليظة في المعدة والأمعاء، زائد في المني، صالح للمعدة والكبد الباردتين يزيد في الحفظ، ويجلو الرطوبة عن نواقي الرأس والحلق، وينفع في سموم الهوام، وإذا ربي أخذ العسل بعض رطوبته الفضلية، ويخرج البلغم والمرة السوداء على رفق وسهل لا على طريق إخراج الأدوية المسهلة، وإذا خلط في الشيء مع رطوبة كبد الماعز وجفف وسحق واكتحل به نفع في الغشاوة وظلمة البصر، وإذا مضغ مع المصطكى أهدر من الدماغ بلغمًا كثيرًا.

والزنجبيل المربى حار يابس يهيج الجماع ويزيد في حر المعدة والبدن (معرق) ويهضم الطعام وينشف – يجفف – البلغم، وينفع في الهِرَم والبلغم الغالب على البدن وبدل الزنجبيل: وزنه ونصف وزنه من الراسن. الزنجبيل شبيه بالفلفل في طبعه ولكن ليس له لطافته، ويعرض له تآكل لرطوبته الفضلية، وهو يحلل النفخ ويزيد في الحفظ ويجلو الرطوبة من الحلق ونوامي الرأس وظلمة العين كحلا وشربًا، وينفع في برد الكبد والمعدة وينشف بلة المعدة ويهيج الباءة، وينفع مع سموم الهوام، وقدر ما يؤخذ منه ملعقة إلى ملعقتين، والمربى حار يابس ينفع الكلى والمثانة والمعدة الباردة ويدر البول، وهو جيد للحمى التي فيها نافض وبرد.

قال ابن سينا عن الزنجبيل: قال "ديسقوريدوس": الزنجبيل أصوله صغار مثل أصول السعد، لونها إلى البياض وطعمها شبيه بطعم الفلفل، طيب الرائحة، ولكن ليس له لطافة الفلفل، وهو أصل نبات أكثر ما يكون في مواضع تسمى طرغلود لطقى، ويستعمل أهل تلك الناحية ورقه في أشياء كثيرة كما نستعمل نحن الشراب في بعض الأشربة وفي الطبيخ.

إلى أن قال: حرارته قوية ولا يسخن إلا بعد زمان لما فيه من الرطوبة الفضلية، لكن إسخانه قوي ملين يحلل النفخ، وإذا ربي أخذ العسل بعض رطوبته الفضلية ويجف أكثر أعضاء الرأس، يزيد في الحفظ ويجلو الرطوبة عن نواحي الرأس والحلق، ويجلو ظلمة العين للرطوبة كحلا وشربًا، ويهضم ويوافق برد الكبد والمعدة، وينشف بلة المعدة وما يحدث فيهـــا من الرطوبات من أكل الفواكه، ويهيج الباءة ويلين البطن تليينًا خفيفًا.

قال الخوزي:

إذا كان هناك سوء هضم وإزلاق خلط لزج ينفق (السموم) كما ينفع مع سموم الهوام ... ومن ذلك نفهم أن الزنجبيل يشهِّي الأجسام للطعام، ويعين على حفظ

العلوم، وينشط الجسم المكلوم، ويقوي الباءة حتى يكون من يشربه عظيم الجاه، وهذا يؤكد بأنه يُفرح ويُنشط ويُعطي ثقة بالنفس، ويُفتح الذهن ويُنعش الجسم كله.

ملاحظات مُهمة قبل استعماله:

الزنجبيل تضعف فاعليته بعد سنتين؛ لأنه يُصاب بالتسوس لرطوبة فيه ويمكن حفظه بوضعه في فلفل أسود، فينبغي مُراعاة استعمال زنجبيل جديد وذلك بجميل رائحته النفاذة ورونق لونه الفاتح المُقارب للسمني المصفر، ويكون خاليًا من العيدان والشوائب إذا كان مطحونًا.

ويُؤخذ من الزنجبيل المطحون قدر ٥٥ جرامًا، ومن اللبان الدكر (الكندر) ٥٠ جرامًا، ومن الحبة السوداء ٥٠ جرامًا وتُخلط معًا وتُعجن في كيلو عسل نحل وتُؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يوميًّا مع صنوبر وزبيب.

ولعلاج الصداع والشقيقة، يُعجن الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة في فنجان زيت زيتون ويُدلك منه مكان الألم مع شُرْبِ مغلي الزنجبيل مع النعناع، وحبة البركة من كُلٍّ ملعقة صغيرة كالشاي.

ولعلاج العشى الليلي، يُشرب كوب عصير جزر عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون مع إمرار مرود معجون زنجبيل بعسل نحل على العينين قبل النوم، ولتقوية النظر، يُشرب عصير جزر عليه رُبع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون غسل العينين بمغلي الشمر صباحًا.

للدوخة ودوار البحر، تُصنع أقراص من زنجبيل مطحون من سكر نبات مطحون ونشا بنسب ١: ١: ٣ وتُجفف في الظل ويُستحلب قرص عند الشعور بالدوخة أو قبل السفر (القرص يكون في حجم الكريزة).

ولعلاج بحة الصوت وصعوبة التكلم، تدهن الحنجرة بمعجون الزنجبيل والنعناع وزيت الزيتون بنسبة ١: ١: ٣ مع شُرب مغلي آنيسون مُحلًى بسكر نبات أو مص سُكر نبات.

ولتطهير الحنجرة والقصبة الهوائية، الطريقة السابقة نفسها مع مضغ المقدونس وشرب نقيع اللبان الدكر والعسل.

وللتوتر العصبي، يُنقع زهر الخزامى قدر ملعقة صغيرة في نصف كوب ماء من المساء للصباح، ثُم يُصفى ويُحلًّى بعسل نحل ويُضاف إليه ربع ملعقة من زنجبيل مطحون ويُشرب عند اللزوم.

وللأرق والقلق يُضرب كوب حليب ساخن عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون، مع دهن الجسم بزيت الزيتون، ولا تنس قراءة القرآن وذِكر الله.

وللتبلد الذهني، يشرب كوب حليب مغلي فيه ربع ملعقة زنجبيل مطحون، ويؤكل بعده زبيب مع حب الصنوبر بما تيسر.

ولتقوية الفحولة والجسم ومكافحة الأمراض وتجنُّب الوهن والخمول، ما وجدت منشطا للجسم مثل الزنجبيل المحلًّى بالعسل، وأما أكل مربى بالعسل مع الفستق والخولنجان فكما يقول داود الأنطاكي في "تذكرته": فيه سرٌّ عظيم.

كيفية صنع مربى الزنجبيل:

يؤخذ كيلو عسل نحل وعلى نار هادئة تنزع رغوته، ثم تضاف إليه هذه الأعشاب، وهي مطحونة: ٢٥ جرامًا زنجبيل ٢٥ جرمًا راوند ٢٥ جرامًا حبة البركة ١٠ جراماتٍ سعتر بريٍّ ٢٥ جرامًا حينسينج، ١٥ جرامًا بهمنه، ٢ شمر.

ثم يُطبخ كالمربى وتؤخذ منه ملعقة بعد كل أكلة، ولبياض العين والسبل، يعجن زنجبيل مطحون قدر ربع ملعقة صغيرة في عسل نحل قدر ملعقة صغيرة، ويعبأ في قَطَّارة عيون وقبل النوم يُقَطَّر من ذلك للعينين.

وللصداع، يُضرب الزنجبيل قدر ربع ملعقة صغيرة مع نصف ملعقة من طحين حبة البركة بعد غليهما جيدا في قدر نصف كوب ماء، ثم يحلى بسكر مع دهن مكان الصداع بزيت الزنجبيل .

وللشقيقة، يعجن من الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة مع رماد فحم قدر فنجان، ويضمد بذلك مكان الألم مع شرب الزنجبيل مع النعناع كالشاي.

ولعلاج الكحة وطرد البلغم، يؤخذ من زنجبيل مطحون قدر ٥٠ جرامًا، ومن اللبان الدكر المطحون ٥٠ جرامًا، ويعجنان في عسل قصب قدر ٥٠٠ جرامٍ، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كلِّ أكلة، ولتطهير المعدة وتقويتها، يؤخذ من زنجبيل مطحون ٢٥ جرامًا، ومن كرويا مطحونة ٢٥ جرامًا، ومن السعتر المطحون ٢٥ جرامًا، ومن النعناع المطحون ٢٥ جرامًا، وفي كيلو عسل نحل تعجن وتؤخذ ملعقة صغيرة من ذلك قبل الأكل.

وللقولون العصبي، يمزج زنجبيل مطحون قدر ٥٠ جرامًا مع كمون مطحون ٥٠ جرامًا في نصف كوب ماء عليه ملعقة صغيرة من الخل، ويشرب ذلك عند الشعور بالألم.

وكمليِّن لعلاج الإمساك، يضاف ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون على كوب حليب بارد، ويشرب عند الشعور بالإمساك.

ولتدفئة الجسم ومقاومة أمراضِ الشتاء، يشرب الزنجبيل على الحليب أو يشرب مع القرفة مع قليل من السمسم محلًّى بسكَّرٍ أو عسل.

وللزكام، يشرب الزنجبيل بعد غليه وتحليته بسكر مع تقطير زيت حبة البركة في الأنف والحلق مع استنشاق عصير الليمون.

وللنزلة الشعبية، يشرب الزنجبيل محلى بعسل نحل، مع مضغ نصف ملعقة صغيرة من حبة البركة صباحًا ومساءً.

ولضيق النَّفَسِ والربو، يمضغ لبان دكر وتبلع عصارته، ثم يشرب مغلي الزنجبيل مع الحلبة الحصى وذلك صباحًا ومساءً.

ولتفتيح سدد الكلى والكبد، يصنع هذا المركب من زنجبيل مطحون قدر ٢٥ جرامًا ورق الغار (اللاور) ٣٥ جرامًا ويطحن، ومن حبة البركة ٥٠ جرامًا وتُطحن، وفي كيلو عسل نحل يُطبخ ذلك وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة بعد كل أكلة.

ولمنع العطش وإصلاح الخلطى (الأفرجة)، يؤكل الزنجبيل مطبوخًا مع السمك كبهار له مع الكمون ويُشرب كشراب الورد مُثلجًا وذلك بنقع قليل من الزنجبيل في ماء ويُحلَّى بسكر.

ولضعف الكبد وكسلها، يُمزج الزنجبيل مطحونًا في عسل قصب مع طحينة ويؤكل على الإفطار والعشاء يوميًّا، مع وضع لبخة على الجنب الأيمن من مخروط النعناع الأخضر من المساء إلى الصباح.

وللسعة الحشرات، تؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون وتمضغ حتى تصير عجينة وتوضع بعد ذلك على مكان اللسعة.

ولتصلب المفاصل والفقرات، يؤخذ الزنجبيل مطحون قدر فنجان، ومن الأشق - صمغ الكلخ، صمغ الطرثوت لزاق الذهب - قدر فنجان ويعجنان سويًّا ويضمد بها على مكان التصلب من المساء للصباح.

ولظلمة البصر والغشاوة، تؤخذ كبد ماعز فور ذبحه ويوضع عليها زنجبيل مطحون ويترك لمدة ربع الساعة، ثم يكشط ويجفف الزنجبيل حتى يجف تمامًا ويكحل منه للعين يوميًّا حتى يتم الشفاء - بإذن الله تعالى.

ولتقوية القلب وتنشيط الدورة الدموية وإذابة الكوليسترول، تؤخذ من الزنجبيل المطحون ٢٥ جرامًا، ومن حب الرشاد ٢٥ جرامًا، ومن الآنيسون ٢٥ جرامًا،

ومن حبة البركة ٢٥ جرامًا؛ ويُطحن الجميع ويعجن في عسل نحل قدر نصف الكيلو وتؤخذ ملعقة بعد كل أكلة.

ولتقوية العضلات والأعصاب، يُصنع مُركبٌ من الأعشاب الآتية وهي مطحونة: زنجبيل، دارا صيني، راوند، شمر به نعناع، وبذر الكرفس، ومن كُل ١٠ جرامات، كما يُعجنُ كلُ ذلك مجموعًا في عسل منزوع الرغوة قدر كيلو، وتُطبخ المكونات حتى تُصبح كالمربى، وتُعبأ في برطمان زُجاجي وتُؤخذ ملعقة صغيرة بعد كُلِّ أكلة.

ولعلاج التوتر العصبي، يُؤخذ طشت مملوء بالماء الفاتر، وتُلقى فيه ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع فنجان ماء الزهر أو ماء ورد ويُقلب ذلك جيدًا، ثُم تغسل رجليك حتى ثلث الساق وتستلقي على ظهرك وأنت مُسترخي الجسم؛ واشغل لسانك بذكر الله.

ولعلاج الإرهاق، يُشرب كوب من زنجبيل مغلي كالشاي قدر نصف ملعقة صغيرة مع زنجبيل مطحون على كوب ماء ساخن محلى بعسل نحل أو سكر، ثم يُدلك كل الجسم بزيت زيتون ممزوجًا بقدره حجمًا من خل مع رجِّ الزجاجة جيدًا قبل الاستعمال.

وللقوة التناسلية وللحيوية والنشاط، يؤخذ نصف لترٍ لبن بقري أو جاموس، ويغلى فيه نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون ويحلّى بعسل أو سكر ويشرب صباحًا ومساءً لمدة شهر.

معجون الزنجبيل المركب لتقوية الباه، يُؤخذ ٥٠ جرامًا زنجبيل مطحون، و٥٥ جرامًا بذر جزر مطحون، و٥٠ جرامًا بذر كرفس مطحون، و٥٠ جرامًا آنيسون مطحون، و٥٠ جرامًا بذر جرجير مطحون، وتخلط جيدا في كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الغداء يوميًّا.

وللنشاط وحث الطاقة التناسلية، يُؤخذ نصف ملعقة صغيرة - تقريبًا - من الزنجبيل وتقلب في كوب حليب ويسخن ذلك، ثم يُصفًى ويُحلى بعسل نحل، ويُشرب عند الحاجة، ويا حبذا بعد العشاء.

ولعلاج صُفرة الوجه، تؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل وتُغلى في الحليب ثُم تُحلى بعسل نحل وتُشرب صباحًا ومساءً، مع دهن الوجه بزيت زيتون قبل النوم.

وكمقوٍّ للقلب، يُصنع معجون يتكوَّن من عسل نحل قدر كيلو يُطبخ فيه زنجبيل مطحون قدر ٥٠ جرامًا مع قُرنفل قدر ٢٥ جرامًا، ونعناع مطحون ٢٥ جرامًا، ومن البهمن المطحون ١٠ جرامات، ويُقلب جيدًا حتى يعقد كالحلوى، ويُعبأ في برطمان، وتؤخذ منه ملعقة بعد كُلِّ وجبة طعام مع مُراعاة تجنب الشحوم والمجهود الشاقِّ والعصبية.

ولتدفئة الجسم، تُمزج ملعقة صغيزة من زنجبيل مطحون في فنجان عسل نحل، وتوضع في خُبز وتؤكل كسندوتش على الإفطار أو حينما تشعر بالبرد.

وللإنفلونزا، يُشرب كوب حليب عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون محلى بعسل نحل صباحًا ومساءً مع تقطير زيت حبة البركة - كسعوط - في الأنف.

ولنزلات البرد، يُشرب عصير برتقال عليه ربع ملعقة من زنجبيل مطحون مع تدليك الصدر والظهر قبل النوم بزيت حبة البركة.

وللروماتيزم دهنًا وشرابًا معجون الزنجبيل بعسل النحل بنسبة ١: ٣ وذلك قبل النوم مع شُرب مغلي الشمر كالشاي.

ولعرق النَّسَا، يُشرب مغلي الزنجبيل يوميًّا قدر كوب تُضاف إليه سبع قطرات حبة البركة مع تدليك الكعب بقوة بكريم الزنجبيل وزيت الزيتون قبل النوم.

وللنقرس، الوصفة السابقة نفسها مع شُرب شواشي الذرة والشمر - ويكون

الزنجبيل مغليًا – على الريق وشُرب الليمونادة بكثرة، مع تدليك مكان الألم بكريم الزنجبيل وزيت الزيتون قبل النوم.

معجون الحكمة، والقوة وهو معجون يقوي الجسم، ويُعالج النسيان، ويفتح قريحة المخ، ويفرح النفس وينعشها.

يتكوَّن من: ١٠٠ جرام زنجبيل مطحون و ١٠٠ جرامٍ فستق مطحون، و ٥٠ جرامًا خولنجان مطحون، و ٥٠ جرامًا حبة سوداء مطحونة، وعسل نحل.

يُطبخ عسل نحل على نار هادئة وتنزع رغوته، ثم تضاف الأشياء السابقة وتقلب جيدًا حتى تعقد كالحلوى، وتعبأ في برطمان زجاج، وتؤكل منه ملعقة بعد الإفطار، وملعقة بعد العشاء يوميًا.

ولعلاج الضغط وضبطه انخفاضًا أو ارتفاعًا، يُشرب الزنجبيل مغليًّا مُحلى بعسل نحل صباحًا بعد الإفطار، وفي المساء يبلع فص ثوم مقطع بكوب حليب.

ولتفتيح سدد الدماغ وتنقية المُخ، يُمضغ اللبان الدكر والمصطكى مع الزنجبيل صباحًا ومساءً يوميًا وتقطير زيت المر – مر مع زيت زيتون ممزوجًا ومُصفى – سعوطًا في الأنف قطرة في كل فُتحة مرة فقط يوميًّا.

ولتوسيع الأوعية الدموية، تُصنع مربى الزنجبيل مع بذر الخردل من كل ٢٥ جرامًا مطحونًا في نصف كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد العشاء يوميًّا مع دهن الجسم بزيت زيتون.

وللمغص الناتج عن الإسهال، يُؤخذ نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون وتمزج في كوب مغلي مع حبة البركة، ثم تصفى وتحلى وتشرب.

ولعلاج الوهن، والإرهاق والتعب يُوضع فنجان زنجبيل مطحون على طشت ماء فاتر ويُترك لمدة ١٠ دقائق، ثُم تضع قدميك حتى منتصف الساق فيه،

وتسترخي تمامًا وأنت جالس على مقعد منخفض أو سرير لمدة ربع الساعة، ثم تغسل رجليك بالماء، ثم تجففهما.

وكمُدرٍّ للبول، تُؤخذ أوقية زنجبيل مطحون مع أوقية شمر مطحون ونصف أوقية من شواشي الذرة، وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة على كوب ماء ساخن ويغطى ويترك لمدة خمس دقائق، ثم يصفَّى ويحلى ويشرب صباحًا ومساءً.

وكمقوٍّ للقلب، ومُنعش يُشرب كالشاي أو يُمزج في الحليب ويُشرب يوميًّا على الريق.

ولفتح الشهية للطعام، امزج نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون في كوب ماء، وقبل الطعام بربع الساعة اشرب منه ما تيسر قدر نفسك دون سكر.

ولعلاج عُسر الهضم تُصنع مربى زنجبيل بالنعناع؛ وذلك بطبخ نصف كيلو عسل ونزع رغوته، ثم إضافة ٥٠ جرامًا زنجبيل و٢٥ جرامًا نعناع مطحون، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكلة.

ولليرقان، يؤخذ من بذر الكشوث ٢٥ جرامًا، ومن الزنجبيل ٢٥ جرامًا ومن نبات السريس - المر- وهو مجفف كالنعناع قدر ٥٥ جرامًا، وتُطحن جيدًا وتُعجن في كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكلة مع شرب ملعقة صغيرة من الخروع قبل النوم.

وللخمول والوهن، ضع قدميك في حمام ماء ساخن مذاب فيه زنجبيل مطحون قدر ملعقة كبيرة مع دهن الجسم بزيت الحناء - حناء ممزوجة في زيت زيتون - مع شُرب كوب حليب مغلي فيه نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون.

وللسموم، تُمضغ ليمونة بنزهير وتُبلع بقشرها، ويُشرب بعدها زنجبيل مضروب في عسل نحل في ماء مُثلج قدر كوب وذلك صباحًا ومساءً، مع بلع فص ثوم مقطع قبل النوم بكوب حليب.

شراب الزنجبيل المنعش:

هذا الشراب مُفرح ومُنعش ومُقوٍّ، ويُشرب ساخنًا أو مُثلجًا.

المقاديـــر:

ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون، وفنجان سكر، و٣ أكواب ماء، ونقيع زعفران قدر ربع ملعقة صغيرة من الزعفران، وتُنقع من المساء للصباح في ربع فنجان ماء.

الطريقـــة:

تُسخن كمية الماء ٣ أكواب حتى درجة الغليان، ثُم يُسكب الماء المغلي على المقادير السابقة في إناء زجاجي كالشاي الكشري ويُقلب السُّكَّر جيدًا، ثُم يُغطَّى لمدة خمس دقائق، ثُم يُصفى بعد ذلك، ويُشرب إما مُثلجًا بعد أن يبرد، أو تثليجه بمكعبات الثلج، وإما يُشرب ساخنًا.

مركب يُعيد الشباب

٢٥ جرامًا زنجبيل، ٢٥ جرامًا نبات لسان الثور ، ٢٥ جرامًا فلفل أبيض، ٢٥ جرامًا آنيسون، ١٠٠ جرامٍ لوز، ١٠٠ جرامٍ بندق، ٥٠ جرامًا فستق، ٢٥ جرامًا جوز هند مبشور ناعم ، ٢٥ جرامًا صنوبر، ١٠ جرام دار فلفل، ١٠ جرامات حبة خضراء، يطحن الجميع ويعجن في عسل منزوع الرغوة - أي تنزع رغوته في أثناء الغلي - ويعبأ في برطمان زجاج، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الإفطار وبعد العشاء مع الحذر من استعمال هذا المُركَّب للشاب العازب.

أبحاث

أكد الباحثون في تقرير جديد نشرته مجلة "الرأي الحالي في العلوم الروماتيزمية" أن أشكالا مُعينة من الطب التكميلي والبديل قد تُساعد على تخفيف الآلام المصاحبة لالتهاب المفاصل العظمي وتليف العضلات.

وبالرغم من أن لهذه العلاجات تاريخاً قديمًا في الطب الشعبي والتقليدي، فإن خصائصها وفعاليتها الطبية لم تثبت علميًّا إلا حديثًا.

وقد أظهرت العديد من الدراسات التي اختبرت آثار تقنية الوخز بالإبر على تحلل المفاصل الناتج عن مرض التهاب المفاصل العظمي في الركبة؛ أظهرت أن هذه التقنية خففت الألم بحوالي ٥٢% مقارنة مع تقنية (شام)، وهي وخز الإبر في مناطق غير مناطق الوخز المعروفة.

وأثبت الباحثون أنها بفعالية تقنية التنشيط العصبي الكهربائي نفسها عبر الجلد، التي تستخدم لعلاج الألم، مما يشير إلى أن هذه التقنية تمثل وسيلة علاجية فعالة لتخفيف الألم في التهاب المفاصل والتليف العضلي.

وقال الباحثون: إن العلاجات العشبية قد تساعد على تخفيف التهاب المفاصل العظمي في الورك والركبة والإبهام، فقد وجدت إحدى الدراسات أن ٤٣٥ ملليجرامًا يوميًّا من عشب "مخلب الشيطان" - الذي يعرف باسمه العلمي "هارباجوفيتام بروكامبينز" - قلّت الألم في الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل العظمي في الركبة والوركين، وقللت أيضًا الحاجة إلى علاجات إضافية، مقارنة مع العلاجات التقليدية.

وأشار الباحثون إلى أن آلام الإبهام والسبابة خفت بصورة ملحوظة عند استخدام دهونات جلدية من نبات القرّيص، في حين لم تلاحظ أية فوائد من الدواء العادي،

كما تبيّن أن الاستهلاك اليومي من لحاء الصفصاف الذي يحتوي على ٢٤٠ ملليجرامًا من مادة "ساليسين"، كان أفضل من الدواء العادي في علاج التهاب المفاصل العظمي في الركبة والأوراك.

وكشفت الأبحاث عن أن الصيغة العلاجية الهندية "آيورفيديك" التي تحتوي على نباتات "آشواجاندها" و"فرانكينسينس" والزنجبيل والكركم، خففت انتفاخ المفاصل عند الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتيزمي.

ويرى الباحثون أن بإمكان الأشخاص الذين يعانون آلامًا مزمنة في المفاصل والعضلات الاستفادة من التدليك؛ فقد أظهرت إحدى الدراسات أن خمسة أسابيع من العلاج التقليدي بالتدليك الذي يتألف من ١٠ جلسات مدة كل منها ٢٠ دقيقة، ساعدت على تخفيف الألم وتحسين المزاج، عند مقارنتها بالعلاجات التقليدية.

وتقترح الدراسات أن بعض المكمِّلات الغذائية مثل كوندرويتين سلفات، التي تساعد على تكوين الغضاريف، وجلوكوزامين سلفات، قد تكون مفيدة في علاج التهاب المفاصل العظمي، وتساعد على تخفيف آلام المفاصل.

وأظهرت بعض هذه الدراسات أن هذه المكمِّلات نجحت في تخفيف درجة الألم بنسبة ٥٠% مقارنة بالأدوية العادية، وتوصي بتعاطي ١٥٠٠ ملليجرام من جلوكوزامين سلفات يوميًا لمدة ٣ أشهر لتحقيق الفوائد المرجوة.

الزيزفون:

أسماؤه: زيزفون، وغبيراء، وتيليو.

أماكن وجوده: ينبت في الغابات أو كسياج حول البساتين أو الحقول والجبال.

أوصافه: شجرة معمرة من فصيلة الزيزفونات وساقها خشبية ذات قشرة ملساء

كثيرة الأغصان. ولهذه الشجرة أنواع عديدة لا فرق بينها من الناحية الطبية، وأوراقها كبيرة على شكل قلب مائل، وهي مسننة وبعضها رمحية شبيهة بأوراق الزيتون ولونها فضي، وهذا الصنف شائع في البلاد العربية. وأما أزهارها فهي عنقودية بيضاء أو شقراء لها رائحة عطرية طيبة، ومن عناصره الفعالة: تانين والسكر والصمغ والفانيلين.

فوائـــده:

يستعمل كمضاد للتشنج ولمغص المعدة والأمعاء وعسر الهضم، كما أنه يساعد على التخلص من عفونة المعدة، وهو علاج للزكام المحتقن والنزلات الشعبية والسعال والربو، ومنشط لإفراز الصفراء والكبد، وهو كذلك ملين ومعرق، كما أنه مهدئ يساعد على النوم والتخلص من القلق والصداع ويسكن الآلام العصبية، ومفيد لآلام المفاصل والروماتيزم ويستخدم مضادًّا للإسهال، كما ينفع للأرق والقيء والاضطرابات الهضمية والعصبية وآلام الرأس وتصلب الشرايين، وهو أيضًا خافض للضغط.

قال عنه داود الأنطاكي: يفتح السدد ويذهب أمراض الصدر كالربو وقرحة الرئة وأمراض الكبد كالاستسقاء واليرقان والفالج واللقوة والكزاز والنافض والضربان البارد .

قال عنه ابن سينا: يحبس كل سيلان وهو أقل قبضًا وعقلا من الزعرور، ويقمع الصفراء المنصبة داخل الأحشاء، وينفع في السعال الحار، ويحبس القيء ويخفض السكر.

طرق استعماله من الداخل:

الشاي: يُستخدم شاي الزيزفون لتهدئة الأعصاب والمساعدة على النوم، وتسكين الآلام والأرق والصداع النصفي، ولمعالجة تصلب الشرايين، وتنشيط الدورة الدموية والاحتقانات والنزلات الشعبية والربو، كما يسكن السعال، ويسهل التقشع، ويثير إفراز العرق فتنخفض درجة حرارة الجسم، ويسهل التنفس ويزيل صداع الزكام واحتقانه، يستخدم أيضًا في حالات تعرض الشخص لتجلط الدم، ويفيد في خفض ضغط الدم المرتفع.

طرق استعماله من الخارج:

الفحم: يستعمل مسحوق فحم خشب أغصان الزيزفون لمعالجة الجروح والقروح النتنة في الجلد؛ حيث يذر المسحوق فوقها مرة أو أكثر في اليوم حسب الحاجة؛ فيمتص العفونة ويزيل الرائحة.

النقوع: يُضاف نقوع الزيزفون إلى ماء الحمام للمحافظة على الجلد، وتنشيط البشرة وإزالة الإفرازات الزائدة منها، كما يعمل على تليين الجلد، وإعطاء الجسم نعومة وطراوة ورائحة عطرة، ويفيد في علاج ضربات الشمس والحمى الشديدة.

مغلي الأزهار: يستعمل عن طريق الاستحمام والغسول والمسح والتكميد والحقن الشرجية.

وهو شُجيرة زينة تنمو في الغابات وتستنبت في الحدائق والمتنزهات وعلى ضفاف الأنهار وأرصفة الشوارع، وتستخدم أزهارها شرابًا مفيدًا للهضم والسعال، كما كانت وما زالت شجيرة الزيزفون - بجميع أقسامها - تتمتع بصفات طبية متنوعة، عرفها المؤرخ الروماني "بلين" في القرن الأول بعد الميلاد؛ حيث استعمل أوراقها لمعالجة تقرحات كان يشكو منها في فمه.

وقد استعمل الطبيب والفيلسوف العربي ابن سينا في القرن الحادي عشر هذه الأوراق كلصقة لإزالة الورم وتسكين الألم، كما استخدمها كشراب مغلي لمعالجة الدوالي.

ومنذ عصر النهضة، بدأت هذه الأزهار تأخذ مكانها في حقل الصيدلة، وأصبحت تُستخدم كمنشطة للقلب، ومضادَّة للصرع ولجميع أنواع إصابات التشنج، أما في أيامنا هذه؛ فقد أصبحت تستعمل كمسكِّن للآلام المَعِدية والتشنجات، وتوصف للذين يعانون الأرق والقلق وتوتر الأعصاب.

تأثير اللحاء أو الخشب الأبيض: ثمة طبقة في الشجيرة تتوسط القشرة والخشب لونها أبيض وتدعى اصطلاحًا اللحاء أو الخشب الأبيض الكاذب، وهي تحتوي على مادتين رئيستين، سكرية وعفصية قابضة، بالإضافة إلى الفيتامينات (ب١، ب٢، ج). ولقد دلت التجارب التي أجريت على بعض الحيوانات أن الخشب الأبيض لشجيرة الزيزفون له ثلاثة تأثيرات أساسية: عرقية وتشنجية وصفراوية؛ فالتأثير الأول العرقي يوسع العروق والشرايين ويخفض الضغط، والتأثير الثاني التشنجي يتبدى بالمستقيم والأمعاء، وأما التأثير الثالث الصفراوي فهو الأهم والأعم، ويشمل المرارة والقناة الصفراوية.

وخشب الزيزفون الأبيض أفضل منظم لعمل الأقنية الصفراوية وتهدئة الاضطرابات الكبدية والصداع الحاد، فهو يشفي ٧٥% إلى ٩٠% من الإصابات.

ويمكن استعمال خشب الزيزفون الأبيض كشراب مغلي، إلا أن استعمال أبخرته أفضل وأسرع تأثيرًا، ولا يمكن الحصول على هذه الأبخرة إلا عن طريق تحضيرها في المختبرات، وتوجد في الأسواق على شكل حبوب.

ويُصنع شراب من قشر خشب الزيزفون يغسل الكليتين، كما يستعمل القشر نفسه في تهدئة الأعصاب، وليس هناك أي محذور في تناول أية كمية كانت من هذا

الشراب. ويستخرج من أزهار الزيزفون مرهم يستعمل في تطرية الجلد وتنقيته من النمش، كما أكد باحثون بريطانيون أن أزهار شجرة الزيزفون يمكن استخدامها كشراب مفيد للهضم والسعال، كما تفيد أيضًا في علاج الدوالي.

وقال أحد الباحثين: إن هذه الشجرة تستخدم كمادَّة منشطة للقلب ومضادة للصرع، ولجميع أنواع إصابات التشنج وتوصف أيضًا للذين يعانون الأرق وتوتر الأعصاب.

الزيزفون شجرة ضخمة تسمى أيضًا التليو وتستعمل بذور هذا النبات لاستخراج زيت يشبه - إلى حد ما - زيت الزيتون. والجزء الطبي من الشجرة هو العناقيد الزهرية وخشب الأغصان وقشورها ... والمواد الفعالة فيها زيت طيار ومواد هلامية مع المواد الصابونية، وتستخدم كمضادة للتشنجات ومُعرقة وطاردة للبلغم. ومغلي الأزهار والأوراق مسكن للسعال ونزلات البرد وهو منوم مُهدئ للأعصاب، وعادة يُستعمل منومًا للأطفال مهدئًا لأعصابهم في بعض الحالات المرضية، وإذا جُهز منه مغلي ثقيل كان منومًا للكبار.

القُرَّاصُ (الحريق أو القريص):

نبات عشبي حولي له أوراق معنقة ولا يزيد ارتفاعه على ٥٠ سم، وتغطي الأوراق شعيرات تحدث تهيجًا للجلد عند ملامستها إياه، ويقال: إن جنود "يوليوس قيصر" أدخلوا القُرَّاص الروماني إلى بريطانيا؛ لاعتقادهم أنهم سيحتاجون إلى ضرب أنفسهم بالقرَّاص ليحصلوا على الدفء، وحتى وقت قريب كان التقريص أو الضرب بالقراص علاجًا شعبيًا نموذجيًا لالتهاب المفاصل، ولا يزال القُرَّاص إلى اليوم يستعمل في الطب، وهو مقوٍّ ومنظف مناسب لفصل الربيع.

الجزء المستعمل من نبات القُرَّاص الجذور والأوراق ويحتوي القُرَّاص على هستامين وحمض الفورميك وأستيل كولين وسيروتونين وجلوكوزيدات ومعادن كثيرة منها السيلكا وفيتامينات مثل (أ، ب، ج) وحمض العفص. يستعمل القُرَّاص مدرًا للبول، وقد أوصت السلطات الألمانية بشرب عدة أكواب من مغلي القُرَّاص يوميًا ليمنع حصاة الكلى ويعالجها. وطريقة عمل المشروب هي أخذ ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وإضافتها إلى كوب ماء سبق غليه، ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب، كما يعتبر القُرَّاص مغذيًا ومقويًا ويوقف النزيف، وهو مقوٍّ للدورة الدموية.. كما يخفض مستوى سكر الدم.

والكلُّ يعرف أن القُرَّاص الأخضر تحتوي أوراقه وأغصانه على شعيرات تسبب وخزًا للجلد عند تعرضه لها، ولقد استعملت هذه الظاهرة في التخفيف من آلام عرق النِّسَا، حيث يقطف النبات ثم يضرب به عرق النِّسَا فيسبب تخربشًا للجلد الذي بدوره يسبب تنبيهًا للعصب فيخفف الألم.

ولكن القُرَّاص يستخدم لتخفيف آلام عرق النِّسَا المبرحة بطريقة أخرى وهي طريقة الكمَّادات؛ حيث يؤخذ جميع أجزاء النبات ويعمل منه كمَّادات توضع على مواقع الألم فيختفي الألم.

الجزء المُستعمل من النبات:

جميع أجزائه، ويحتوي النبات على مركبات هستامينية وحمض الفورميك وسليكون ومواد عفصية وأملاح البوتاسيوم وجلوكوكونيين وحديد وهيدروكسي تربتامين وفيتامينات (أ، ج) وبوردون.

لقد اقترحت منظمة أمراض الروماتيزم أن مقدار ٣ ملليجرامات من معدن البوردون يوميًا يساعد على علاج روماتيزم العظام والتهاب المفاصل. وفي تحليل

أجري في الولايات المتحدة الأمريكية لنبات القُرَّاص وجد أنه يحتوي على ٤٧ جزءًا في المليون من معدن البوردون، وهذا يعني أن كلَّ ١٠٠ جرامٍ تقدم من نبات القُرَّاص تحضر بواسطة الطبخ بالبخار تحوي أكثر من الجرعة المذكورة من معدن البوردون، وبإمكان مرضى التهاب المفاصل تناول هذه الكمية يوميًا من نبات القُرَّاص ... كما أنه وفقًا لما ذكرته منظمة أمراض الروماتيزم فإن البوردون له تأثير عظيم في احتجاز الكلسيوم في العظام، كما أن له فائدة أخرى لا تقل أهمية عن فائدته الأولى ألا وهي المحافظة على أندوكرين (هرمون) الجسم الذي يلعب دورًا في بقاء المفاصل والعظام في حالة صحية جيدة ... ويوجد مستحضرات جاهزة من القُرَّاص تباع بالأسواق المحلية، ومن فوائده أنه يُعزِّز من عمل البُرُستَاتة، ومقاوم لارتفاع الحرارة ومُسكن للآلام، ويستخدم في حالات فقر الدم والروماتيزم والحساسية، كما يوجد به كثير من المعادن.

يضم جنس القُرَّاص أو القريص عدة أنواع أهمها في ليبيا U.urens والقُرَّاص الروماني أو القُرَّاص الإيطالي U.Pilulifera.

النوع الأول ينمو في الحقول وهو أصغر من النوع الثاني وقليل الشعيرات اللاسعة، وينتشر بشكل واسع في ليبيا، وينمو النوع الثاني في الأماكن الغنية بالذبال ويتميز بشعيرات لاسعة قوية وأوراق خضراء داكنة مثلثة الشكل، أكبر حجمًا من أوراق القُرَّاص الصغير. Dioica وهو الأكثر استعمالا فيها، وهذا النوع نادر الوجود في بعض البلاد.

نوع آخر ينمو بوفرة في أوربًا U. Dioica وهو الأكثر استعمالا فيها، وهذا النوع نادر الوجود في بلادنا.

يحتوى نبات القُرَّاص بشكل عام على حمض الفورميك، هستامين، كلوروفيل، إسيتيل كولين، هيدروكسي تريبتامين، معادن (حديد، سيليكا، بوتاسيوم، منجنيز،

كبريت)، وفيتامين (أ) و(ج) ... وعلى الرغم من أن الإنسان قد يكره نبات القُرَّاص في الحقل بسبب لسعه، فإنه لا يقدَّر بثمن كنباتٍ مغذٍ غني بالفيتامينات والمعادن، وكنبات طبي غني بالمواد الفعالة؛ ففي فصل الربيع حيث يتوافر النبات بكثرة يمكن أن تطبخ الأوراق الخضراء الغضة وتؤكل مثل السبانخ، أو تصنع منها شُرْبة لذيذة، أو يشرب نقيعها مثل الشاي.

يعمل عصير القُرَّاص كمقوٍّ قيِّم بعد فصل الشتاء البارد؛ لأنه يعتبر أفضل مصدر للمعادن، كما يعمل كعلاج فعَّال لفقر الدم "الأنيميا"؛ فوجود فيتامين (ج) يضمن امتصاص معدن الحديد بشكل جيد، وخصائص نبات القُرَّاص المنعشة – المقوية – للدم تجعله مناسبًا للفتيات عند سن البلوغ وللنساء عند سن اليأس.

يشجع القُرَّاص تدفق حليب الأم، ويخفض مستويات السكر بالدم.

والقراص قابض وموقف للنزيف، يستعمل داخليًّا لعلاج الطمث الغزير، وخارجيًّا يستخدم مسحوق القُرَّاص شمًّا (سعوطًا) لوقف نزيف دم الأنف البسيط. والشاي المصنوع من أوراق القُرَّاص يزيد من إفراز حمض البوليك، العملية التي ربما تفسر استعمال هذا النبات كعلاج لالتهاب المفاصل وداء النقرس، كما أن القُرَّاص مفيد في علاج الإكزيما.

يعتبر القُرَّاص مهويًّا جيدًا للشَّعر؛ فهو نبات حمضي يعزز اللمعان الصحي لشعر الرأس، كما أن له سمعة ثابتة طويلا كموقف لفقدان الشعر، فيستعمل مغلي القُرَّاص في تشطيف الشعر، أو تدلك به فروة الرأس، ويمشط الشعر كل يومين.

طريقة الاستعمال:

عند قطع القُرَّاص لا بُدَّ من لبس قفاز، ثم يغسل النبات كاملا.

تحضير شامبو القُرَّاص:

توضع حفنة كبيرة تقريبًا من النبات في قِدْر صغيرة ذات مقبض - يفضل أن تكون مطلية بالمينا - مع كمية كافية من الماء بحيث تغطي النبات، ثم يوضع الوعاء بمحتوياته على نارٍ هادئة لمدة ربع الساعة حتى يأخذ في الغليان، ثم أبعد الوعاء عن النار، وصفِّ المحلول في إناء من الزجاج واتركه ليبرد، استعمل المحلول مباشرة أو احفظه في الثلاجة.

تحضير شاي القُرَّاص:

ملعقتا شاي من العشب الأخضر - أو الجاف - للكوب الواحد من الماء المغلي - الكمية الواحدة من العشب الجاف مساوية لثلاث كميات من العشب الأخضر.

اسكب الماء المغلي على النبات في براد شاي، وغطِّ البراد، التغطية ضرورية؛ لأنها تحفظ المواد الفعَّالة وتمنع تبخرها مع البخار. اترك البراد لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة لتنتشر المواد الفعالة بالماء، ثم صفِّ المحتوى في كوب، يمكن تحلية هذا الشاي بقليل من العسل.

يجب أن تعرف أن هذا الشاي خالٍ من مادة الكافيين التي يحملها نبات الشاي المعروف، وأن هذه هي الطريقة الصحية لتحضير أيِّ نوع من الشاي.

هذا الشاي أو النقيع - خاصة المعمول من النباتات الصغيرة الندية في فصل الربيع - يمكن أن يؤخذ كعقار مقوٍّ مجدد للنشاط.

ويؤخذ لتنبيه الدورة الدموية وتنشيطها، ولتنظيف الجسم في حالات التهاب المفاصل والروماتيزم والنقرس والإكزيما، ولغرض إدرار الحليب للأمهات المرضعات.

العصيــــر:

تُعصر النبتة الطازجة بكاملها، ويستعمل العصير لعلاج فقر الدم ومعالجة قصور القلب المصحوب بوذمة.

النبات الجاف يمكن أن يحزم في بالة ويخزن ليقدم كعلف جيد مناسب للأبقار في فصل الشتاء - يحتوي النبات الجاف على ١٥,٣% بروتين.

أحد المراجع التي اعتمد عليها هذا التقرير تفيد بأن إعطاء عصارة النبات Urtica dioica لأرنبة عن طريق الفم سبب لها الإسهال فقط، بينما حقن هذه العصارة في الوريد تعمل كَسُمٍّ سريع يخفض فعل القلب، يهبط ضغط الدم، ويسبب انقباضًا لعضلات الأمعاء والرحم.

المرجع نفسه يورد تقريرًا لباحث آخر يفيد بأن لمغلي النبات تأثيرات سامة تظهر في شكل تهيج معوي، إحساس بالحرق على كل سطح الجلد، وانحباس البول، وهذا ما حدث لمواطن شرب مغلي القُرَّاص الإيطالي U. Pilulifera، ولا يجب أن يستعمل هذا النوع مطلقاً إلا في شكل غسول لشعر الرأس.

نعود إلى القُرَّاص الطبي، هو نبات عشبي شتوي حولي ذو أوراق بسيطة منشارية الشكل تحتوي على عدد كبير من الشعيرات الحادة، التي عند ملامستها لجسم الإنسان توخزه فيشعر بالحكة، ويوجد من القُرَّاص ثلاثة أنواع هي Urtica Pilulifera, Urtica urens بجانب النوع الذي نتحدث عنه.

يحتوي نبات القُرَّاص وخاصة الساق والأوراق والأزهار على فلافونيدات وبالأخص مركب كورسيتين وأمينات وأهمهم الهستامين، كولين وإسيتايل كولين وسيروتونين.

كما يحتوي على جلوكوكونين بالإضافة إلى المعادن مثل الكلسيوم والبوتاسيوم والحديد وحمض السيليسيك، أما الجذور فتحتوي على ستيرولات وفينولات.

أما الاستعمالات الدوائية فهي كثيرة، وبالأخص الاستعمالات الشعبية، إلا أن الاستعمالات الموثقة علميًا هي التي تهم القارئ. ومن أهم استعمالات القُرَّاص أنه يستخدم كمُدِرٍّ ومقوٍّ عام ومقبض وضد النزيف ومضاد للحساسية، مدر للحليب عند المرأة التي ترضع، كما أن الجذور تستخدم ضد تضخم البرستاتة عند الرجال، وبالنسبة للاستخدام الأخير فقد قامت دراسة حديثة في كلٍّ من الولايات المتحدة وألمانيا واليابان وأثبتوا هذا التأثير.

نبات القريص يخفف آلام المفاصل:

أثبتت الاختبارات الطبية على المرضى المصابين بالتهاب المفاصل أن لنبات القريص المعروف خصائص قوية مخففة للألم، وأوضح الباحثون في مؤسسة بحوث الأعشاب البريطانية، بعد اختبار هذا العشب الذي يستخدم علاجًا في الكثير من دول العالم؛ أن القريص نجح في تخفيف آلام المفاصل بشكل ملحوظ.

وشملت الدراسة التي نشرتها مجلة جمعية الطب الملكية ٢٧ مريضًا من المصابين بالتهاب المفاصل، أعطي نصفهم القريص اللاسع لِلَفّهِ على إصبع الإبهام يوميًا لمدة أسبوع، في حين استخدم نصفهم الآخر النوع الأبيض، وهو نبات يشبه القريص العادي ولكنه لا يلسع.

ولاحظ الباحثون أن القريص اللاسع لم يخفف الألم فقط، بل أبقى مستويات ذلك الألم أقل خلال أيام العلاج، مشيرين إلى أنه بالرغم من أن شدة الألم قلت مع وجود اللسعات فإن ٨٥% من المرضى قالوا: إن هذا الأثر كان محتملا، وفضّل معظمهم القريص اللاسع على الأدوية العادية المسكنة للألم ... وقال هؤلاء: إن هناك عدة

تفسيرات محتملة لتأثير القريص المخفف للألم، منها أن اللسعات التي يسببها تشبه إلى حد ما الوخز بالإبر، أو أن هذه النبتة تنقل مادتين قويَّتين كيميائيًّا هما السيروتونين والهيستامين، وهما من المواد الناقلة العصبية التي تؤثر على إدراك الألم والنقل الكيميائي عبر النهايات العصبية ... كما يرى الخبراء أن الوقت ما زال مبكرًا لتأكيد أن العلاج بالقريص سيكون فعالا وآمنًا، ولكن قوَّة هذا العلاج تستحق إجراء مزيد من الأبحاث والتجارب واسعة النطاق.

القِرْفَـة:

وتتكوَّن من قشور اللحاء الداخلي لأغصان الأشجار وهي رقيقة جدًّا، ولها رائحة عطرية وطعم حلو وهي تتكسر بسرعة وتعتبر من أفضل التوابل.

القرفة الصينية:

وهذا النوع يكون سميكًا أسمر يميل إلى الاحمرار، ولها طعم حريف حلو ورائحة عطرية، وتُعتبر القرفة الصينية أكثر رواجًا في الدول العربية.

تركيبها:

القرفة ليست سوى لحاء أشجار من فصيلة الغار ذات أوراق دائمة تنبت في أراضٍ رملية على سواحل البحار، وتجمع عندما يبلغ عمر الشجرة أربع سنوات، فتقطع القشور بحذاء الأرض مرة كلَّ سنتين في الفترة التي يصعد فيها نسغ الشجرة.

وتحتوي قشور القرفة على زيوت طيارة حيث تصل نسبتها إلى ٤%، ومن أهم المركبات المكونة للزيت مركب يعرف باسم سينمالدهيد، وهو الذي يعزى إليه أكثر التأثيرات الدوائية، كما يعتبر مركب اليوجينول المركب الثاني في الزيت والذي يُعزى إليه التأثير المهدئ، وتوجد مركبات أخرى أقل أهمية من المركبين السابقين، كما تحتـــوي القشور على مـــواد عفصية ومواد هلامية ومواد سكرية ونشا.

توضع القشور التي جمعت في مكان بعض الوقت، وبعد نزع خشبها الخارجي بطريقة خاصة بارعة، تجفف القشور مرة في الشمس ومرة في الظل، قبل أن تصدَّر لتباع في أسواق العالم كنوع من المشروبات المفيدة خاصة في الشتاء.

وكانت القرفة تستعمل في الماضي لمكافحة الصلع، وذلك بطحنها ثم مزجها بالملح والبصل لتهيئة لصقة توضع على الرأس في مكان الشعر المتساقط.

وقيل إنها تنفع في قطع نزيف الجروح الخفيفة دون أن يشعر الشخص بأي ألم أو حرقة خلافًا لما يظن.

غير أن استعمالها الأعم والأكثر شيوعًا كطعام؛ فهي محرض ومنظم من الطراز الأول لعمليات الهضم .. ويُطلق عليها عُلماء التغذية في فرنسا اسم "صديق الجهاز الهضمي".

تُمزج القرفة ببعض التوابل الأخرى، وتصنع منها مناقيع ممتازة تفيد في الأيام الباردة، وذلك بأن تدق القرفة ثم تغلى على نار خفيفة، ثم يضاف إليها السكر فتأخذ كما هي، أو تضاف إلى الكرويا، أو يضاف إليها قليل من الجوز المبشور أو جوز الهند مما يغني قدرة هذا المشروب المفيد، وينصح بتناوله عقب الاستحمام، وليس هنالك أيُّ ضرر من كثرة تناول هذا المنقوع، وإن كان ينصح بعدم إعطائه للحوامل نظرًا لخواصه المقبضة لعضلة الرحم.

كما أن إضافة القرفة إلى بعض الأطعمة يكسبها مذاقًا لذيذًا جدًّا، وبخاصة إذا أضيفت إلى الجبن.

يساعد مشروب القرفة الساخن المحلًى بعسل النحل على مقاومة التقلصات المؤلمة بأنواعها المختلفة، مثل: تقلصات المعدة أو تقلصات العضلات أو آلام الطمث والولادة، وقيل: هي نافعة للنسيان وتقوية الذاكرة.

استنشاق بخار الماء المغلي بالقرفة طارد للبلغم.

استخدامات زيت القِرْفَة:

إن زيت القرفة الأساسي هو العامل الرئيسي في مفعولها المقوي والمنشط للدورة الدموية والتنفس، والمدر للإفرازات، والقابض للأوعية والمحرك للأمعاء، والمعقم المضاد للتعفن، ولهذا نرى القرفة تدخل في تركيب الكثير من الأدوية والمستحضرات الصيدلانية. وتعتبر القرفة الصينية أكثر غنى بالزيت العطري من أنواع القرفة الأخرى.

يستعمل زيت القرفة دهانًا لعلاج الكلف والنمش والصداع والزكام وآلام الأذن.

يستعمل زيت القرفة مع الخل دهانًا لعلاج البثور والقروح، وحديثًا دخل مسحوق القرفة في صناعة مراهم ضد الحروق والقروح.

يستعمل زيت القرفة بمعدل قطرة إلى قطرتين كمادَّة مطهرة.

يجب عدم استعمال زيت القرفة إلا تحت استشارة طبية؛ حيث إنه يسبب دوخة وَقَيْئًا، وربما يسبب تلفًا للكلى، كما أن استعمال الزيت دهانًا للجلد قد يسبب حرقانًا واحمرارًا فيجب تحاشيه.

القرفة علاج لمرض السكر

قد تقي القرفة من الإصابة بمرض السكري الذي يصيب البالغين؛ فالقرفة التي تستخدم عادة في الطهي قد تساعد الجسم على التعامل مع المواد السكرية بشكل أكثر فاعلية، وقد حثَّ أحد العلماء الذين أجروا البحث الأخير الناسَ على الإكثار من استخدام القرفة لجني أكبر فائدة من هذه المادة.

يذكر حسب ما أورده موقع (بي بي سي أون لاين) أن مرض السكر الذي يظهر عند الكبر، والذي يطلق عليه الطراز – ٢، أكثر انتشارًا من السكر الذي يظهر عند الصغار والذي يعتمد على هرمون الأنسولين. ويصيب هذا المرض ملايين الأشخاص في كل أرجاء العالم، ويؤدي إلى وفيات مبكرة كثيرة.

لكن علماء مختبرات التغذية التابعة لمؤسسة الأبحاث الزراعية الأميركية في ولاية ميريلاند الأميركية، وجدوا أن مادة مستخلصة من نبات القرفة بإمكانها إعادة تفعيل الخلايا التي توقفت عن الاستجابة لهرمون الأنسولين بحيث تجعلها أكثر استجابة للهرمون المذكور.

وقد وجد الباحثون أن القرفة تزيد من نسبة معالجة السكر ٢٠ مرة، وينصح مرضى السكر بتناول ربع ملعقة كوب إلى ملعقة كوب كاملة من مادة القرفة يوميًّا.

القرفة السيلانية المعروفة علميًّا باسم Cinnamomum Zylanicum تخفض السكر بنسبة جيدة، ولا توجد لها أعراض جانبية على الضغط ولا القولون ولا القرحة، وهي جيدة أيضًا للجهاز الهضمي.

بعض الاستعمالات الداخلية:

- يستعمل مشروب مغلي القرفة بمعدل ٢ إلى ٣ أكواب يوميًّا لحالات البرد والسعال وآلام الرحم وعسر البول والعادة الشهرية.

- يستعمل مسحوق القرفة مع الزنجبيل والهيل كمشروب ساخن ممتاز لحالات التخمة وانتفاخات المعدة والمغص المعوي وضعف الشهية.
- يستعمل ما بين ٢ إلى ٨ جراماتٍ من مسحوق القرفة مغليًا مع السكر لتقوية المعدة.
- يستعمل منقوع القرفة بمعدل ٢ إلى ٨ جراماتٍ مع ٥٠٠ ملي ماء لتنشيط الدورة الدموية والأمعاء والإدرار ومكافحة البرد وفتح الشهية.
- يستعمل زيت القرفة بمعدل قطرة إلى قطرتين كمادَّة مطهرة.
- تستعمل صبغة القرفة بمعدل ٤ إلى ٨ جراماتٍ لتقوية القلب وتنشيط الرياضيين والسبَّاحين.
- تستعمل كأشهر التوابل؛ فهي تضاف إلى الطعام لإكسابه نكهة ورائحة طيبة، كما تضاف إلى بعض المشروبات والحلويات والعطور.

فوائد العسل مع القرفة

لقد وُجِدَ أن خليط العسل مع القرفة يعالج الكثير من الأمراض، وتُوجد قائمة من الأمراض يمكن الشفاء منها بواسطة العسل مع القرفة كما أثبتته أبحاث العلماء الغربيين.

علاج مرض النقرس أو التهاب المفاصل

تناول قدر مقدار من العسل مع مقدارين من الماء الفاتر وأضف إليها ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة، اصنع عجينة من هذه الخلطة ودلِّك بها ببطء على الجزء المتألم من الجسد، فقد لوحظ أن الألم يختفي في خلال دقيقة أو دقيقتين. وأيضًا من الممكن لمرضى النقرس أن يأخذوا يوميًّا صباحًا ومساءً كوبًا من الماء

الدافئ مع ملعقتين من العسل مع ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة، فعند تناول ذلك بانتظام فإنه يَشْفِي حتى مَرَض النقرس المزمن.

ففي بحث حديث تَمَّ في جامعة كوبنهاجن، وجد أنَّ إعطاء الأطباء للمرضى خليطًا من ملعقة من العسل مع ملعقة من مسحوق القرفة قبل الإفطار، فقد وجد أنه في خلال أسبوع أن ٧٣ شخصًا من ٢٠٠ شخصٍ يشفون تمامًا من الألم وفي خلال شهر فإنه سرعان ما يتحرك المرضى المصابون بالنقرس دون ألم.

تساقط الشَّعْـــرِ:

إن الأشخاص الذين يعانون تساقط الشعر أو الصلع يمكنهم عمل عجينة من زيت الزيتون الحار مع ملعقة من العسل مع ملعقة من مسحوق القرفة قبل الاستحمام والاحتفاظ بذلك لمدة ١٥ دقيقة تقريبًا ثم يغسلون الشَّعْرَ، وقد وُجِدَ أن هذا يكون أفضل إذا احتفظ بوضعه لمدة خمس دقائق.

التهابـــات المَثَانَـــةِ:

خذ ملعقتين من مسحوق القرفة وملعقة من العسل وضعها في كوب من الماء الفاتر وقم بشربه، وستجده يحطم الجراثيم التي تؤدِّي إلى التهابات المثانة.

ألم الأسنان:

قم بعمل عجينة من ملعقة واحدة من مسحوق القرفة مع خمس ملاعق من العسل وضعها على الجزء المتألم، ويتم هذا ٣ مرات يوميًّا حتى يزول الألم.

ارتفاع نسبة الكولسترول:

إذا أعطينا لمريض الكوليسترول ملعقتين من العسل مع ٣ ملاعق من مسحوق

القرفة مخلوطة في ١٦ ملعقةً صغيرة من ماء الشاي، فإنها ستخفض مستوى الكوليسترول في الدم بمعدل ١٠% خلال ساعتين فقط ... وكما ذكر بالنسبة لمرض التهاب المفاصل فإنه إذا أعطيت هذه الجرعة ٣ مرات يوميًّا، فإنها تكون قادرة – إن شاء الله – على شفاء مريض الكوليسترول المزمن. وكما تقول المعلومات التي ذكرت في الدورية المذكورة آنفًا فإن تناول العسل النقي مع الطعام يوميًّا يخفض من الألم والكوليسترول.

نزلات البرد:

إنَّ هؤلاء الأشخاص الذي يعانون نزلات البرد العادية والحادة لا بُدَّ أن يأخذوا ملعقة واحدة من العسل مع ربع ملعقة من مسحوق القرفة يوميًّا لمدة ثلاثة أيام؛ فإنها ستعالج الكحة والبرد المزمن.

العُقــم:

لقد استخدم اليونانيون والأيرلنديون العسلَ الكثير من السنين في الدواء تقوية المني عند الرجال، فإذا أخذ الرجل العقيم ملعقتين من العسل قبل النوم فإنه سيشفى من العقم، فمن دول الصين واليابان ودول الشرق الأقصى لعدة قرون نجد النساء التي لا تلدن يأخذون مسحوق القرفة، فالمرأة العقيمة من الممكن أن تتناول قدر قبضة يد من مسحوق القرفة في نصف ملعقة من العسل وتمضغه بين اللثتين على مدار اليوم، وعليه يختلط ببطء مع اللعاب ويدخل الجسم، وهناك زوجان من ولاية ميريلاند بأمريكا ليس لديهما أطفال لمدة ١٤ عامًا وقد فقدا الأمل في الحصول على الأبناء، ولكنهما عندما أُخبرا بهذه الوصفة، فسرعان ما تناول الزوج والزوجة العسل والقرفة كما هو موضح بالأعلى؛ وعليه قد حملت المرأة في خلال أشهر وولدت توأمًا في مرة واحدة.

توعك المعدة:

إن العسل المأخوذ مع مسحوق القرفة يشفي آلام المعدة ويشفي القرحة المعدية نهائيًا، أما بالنسبة لغازات المعدة وطبقًا للدراسات التي تمت في الهند واليابان فقد كشفت الدراسة أنه إذا أخذ العسل مع مسحوق القرفة فإن المعدة ستتخلص من الغازات التي بها.

أمراض القلب:

اصنع عجينة من العسل ومسحوق القرفة وضعها على الخبز بدلا من الجيلي أو المربى، وقم بتناولها بانتظام على الإفطار، فإنها تقلل نسبة الكوليسترول في الشرايين وتنقذ المريض من الأزمة القلبية، وأيضًا هؤلاء المرضى المصابون بالفعل بأزمة قلبية من قبل فإنهم عند تناول هذه الجرعة يوميًا نجدها تحميهم كثيرًا من أزمات قلبية أخرى.

ونجد أن التناول المستمر للوصفة السابقة ينعش التنفس ويزيد ضربات القلب، ونجد دُورًا كثيرة ومتنوعة للشفاء في أمريكا وكندا قد عاملت مرضاها بهذه الوصفة بنجاح ووجدوا أنه نتيجة للعمر المتزايد للشرايين والأوردة التي تفقد مرونتها فقد وُجِدَ أنها تحييها وتجددها على نحو فعَّال.

الجهاز المناعي:

إن التناول اليومي للعسل مع مسحوق القرفة يقوي الجهاز المناعي ويحمي الجسم من البكتريا والأمراض الخطيرة؛ فقد وجد العلماء أن العسل به الكثير من الفيتامينات المتنوعة والحديد في كَمِّيات كبيرة، وإن التناول الدائم للعسل يقوي كريات الدم البيض التي تحارب البكتريا والأمراض الخطيرة.

سُوء الهضم أو عُسره:

إن مسحوق القرفة المرشوش في ملعقتين من العسل المأخوذ قبل الطعام يخفف من الحموضة ويهضم أثقل الوجبات.

الإنفلونزا:

قد أثبت عالم في إسبانيا أن العسل يحتوي على مادّة طبيعية تقتل جراثيم الإنفلونزا وتنقذ المريض منها.

الحيوية والنشاط:

إن تناول الشاي المخلوط مع العسل ومسحوق القرفة بانتظام يمنع آلام كبار السن. خذ ٤ ملاعق من العسل وملعقة من مسحوق القرفة و٣ كؤوس من الماء واغلهما مثل غلي الشاي، واشرب ربع كأس من ٣ إلى ٤ مراتٍ يوميًا فإنه يحافظ على الجلد نضرًا وناعمًا ويمنع المشقة عند كبر السن، حيث إن الرجل ذي المائة عام يبدو كأنه في العشرينيات من عمره.

الدمامل:

اعمل خليطًا أو عجينة من ٣ ملاعق من العسل مع ملعقة واحدة من مسحوق القرفة، ثم ضع هذه العجينة على الدمل قبل النوم واغسلها في اليوم التالي بماء دافئ، وإذا تم ذلك يوميًّا لمدة أسبوعين فإنه سيقضي على الدمامل نهائيًّا.

عدوى الجلد (أمراض الجلد):

مثل القوباء أو السعفة وكل أمراض الجلد تُشفى بوضع العسل ومسحوق القرفة في أجزاء متساوية على أجزاء الجلد المُصابة.

تقليل الوزن (التخسيس):

إن تناول العسل مع مسحوق القرفة مغليًا في كأس من الماء كلَّ صباح يوميًا قبل الإفطار بنصف الساعة والمعدة فارغة، وفي الليل قبل النوم بانتظام يقلل الوزن على نحو كبير حتى مع هؤلاء الأشخاص ذوي الجسم البدين، وأيضًا بتناول هذا الخليط بانتظام فإنه يمنع الدهون من التراكم في الجسم، حتى ولو كان الشخص يأكل وجبة بها سعرات حرارية عالية.

السرطـــان:

قد أثبتت الأبحاث الحديثة في اليابان وأستراليا أن المراحل المتقدمة من سرطان المعدة والعظم قد شفيت بنجاح، فعلى المرضى الذين يعانون هذه الأنواع من السرطان أن يتناولوا يوميًّا ملعقة من العسل مع ملعقة من مسحوق القرفة لمدة ثلاثة أشهر يوميًّا.

التعب (الإعياء):

قد أوضحت الدراسات الحديثة أن كَمِّية السكر مع العسل تكون مساعدة أكثر من ضررها لقوّة الجسم، إن الأشخاص المتقدِّمين في العمر الذين يتناولون العسل مع مسحوق القرفة في جرعات متساوية تجعلهم يتميَّزون باليقظة والمرونة.

يقول أحد الأطباء: إن أخذ نصف ملعقة من العسل في كوب من الماء مرشوش بمسحوق القرفة المتناول يوميًّا بعد الاستحمام، وفي المساء حوالي الساعة ٣م، وعندما تتناقص حيوية الجسم فسرعان بعد هذه الجرعة ما تتزايد حيوية الجسم خلال أسبوع.

صعوبة التنفس:

إن أول ما يقوم به شعب أمريكا الجنوبية في الصباح هو الغرغرة بملعقة من العسل مع مسحوق القرفة المخلوطة بماء ساخن، وعليه يظل تنفسهم صحوًا.

فقدان السمع:

إن تناول جرعات ثابتة من العسل مع مسحوق القرفة يوميًّا في الصباح والمساء يُحافظ على السمع.

وقالوا عنها قديمًا:

لقد ذكرت القرفة في الطب الصيني من قبل ٢٧٠٠ سنة قبل الميلاد، كما دخلت القرفة إلى مصر عن طريق الصومال عام ١٤٩٥ قبل الميلاد، وجاء اسم القرفة ضمن الكثير من الوصفات العلاجية في البرديات الطبية الفرعونية، لقد وصف كل من "جالين" و"ويسكوريدس" نبات القرفة وقشورها، كما كتب عنها القزويني الذي يعتبر أوّل مسلم كتب عنها في القرن الثاني عشر، وتلاه البيروني، وقد عرف الأوربيون القرفة عن طريق العرب.

ومما قاله الطبيب اليوناني "ديسقوريدوس" عن القرفة: يُستخدم زيت القرفة دهانًا لعلاج الكلف والنمش مع الخل للبثور، وهو مفيد لعلاج القوباء، والقروح، يؤخذ شرابًا لعلاج السعال، وينقي الصدر، ويقوي المعدة ويدر البول والطمث، ويستخدم مع التين لبخة وضمادة ضد لسع العقرب.

وقال أبو بكر الرازي: مغلي القرفة بالزنجبيل نافع ضد أمراض البرد والزكام.

وقال ابن البيطار: تمزج القرفة مع مسحوق المصطكى لعلاج الربو والفواق.

كما وردت القرفة في وصفات فرعونية؛ حيث ورد ذكرها ٦ مرات في بردية "هيرست" الطبية كمسكن موضعي وضد الحروق المتعفنة.

وقد قام اليابانيون عام ١٩٨٠ بدراسة تأثير المركب الرئيسي في زيت القرفة كمهدئ ومسكن، وأثبتوا تأثير هذا المركب كمادَّة مهدِّئة ومسكنة بالإضافة إلى تخفيضه لضغط الدم والحمى، كما أثبتوا أن خلاصة القرفة لها تأثير ضد أنواع من البكتيريا من الفطور.

التخزين:

يجب تخزين القرفة في مكان بارد وجاف بعيدًا عن الضوء المباشر، كما يجب عدم وضع القرفة في الفريزر أو كبائن الحمَّامات؛ لأن الحرارة والرطوبة تقضي على المواد الفعالة في القرفة، كما يجب عدم سحق القرفة إلا عند الحاجة، حيث إن سحقها وحفظها بعد السحق تكون عرضة لفقد الزيوت الطيارة التي يعزى إليها التأثير الدوائي.

القُرنفل:

يمتاز بمفعول ممتاز لعلاج حالات الضعف أو عُسر الهضم، والأعراض التي قد تصاحب ذلك مثل حرقان فم المعدة والغثيان والانتفاخ والقيء، ويؤخذ القرنفل في صورة شاي يُحضر كالآتي:

يُضاف ملء ملعقة صغيرة من حبات القرنفل المجروش إلى فنجان ماء مغلي ويترك لينقع بالماء حوالي ١٠ دقائق ويشرب مثل الشاي، ويمكن أن يضاف القرنفل إلى الشاي والقهوة، ويستعمل القرنفل لتقوية الدماغ وإجلاء البلغم، ويستعمل زيت القرنفل في طرد الغازات من المعدة.

والقرنفل معروف عند أطباء العرب، فقد قال "الإسرائيلي": إنه يُشجع القلب بعطريته وذكاء رائحته، ويقوِّي المعدة والكبد وسائر الأعضاء الباطنة، ويقوِّي

المعدة العارضة فيها، ويعين على الهضم، ويطرد الرياح المتولِّدة عن فضول الغذاء في المعدة وفي سائر البطن، ويقوِّي اللثة، ويطيِّب النكهة.

وجاء في كتاب التجريبين أنه يسخن المعدة والكبد وينفع مع زلق الأمعاء عن رطوبات باردة تنصب إليها، وينفع مع الاستسقاء منفعة بالغة بتسخينه الكبد الباردة وتقويتها، ويقوي الدماغ ويسخنه إذا برد، وينفع في توالي النزلات، وبالجملة هو من أدوية الأعضاء الرئيسية كلها.

وقال حكيم بن حنين: إنه يدخل في الأكحال التي تحدُّ البصر وتذهب الغشاوة والسبل.

وقال إسحاق بن عمران: إنه يقطع سلس البول وتقطيره إذا كان عن برودة ويسخن أرحام النساء، وإذا أرادت المرأة الحبل استعملت منه عند الطهر من الحيض وزن ١٠ جرامات.

وقالوا أيضًا: إنه ينفع أصحاب السوداء ويطيب النفس ويفرحها ويزيل الوحشة والوسواس، وينفع في الفالج واللقوة، وينفع مع القيء والغثيان، وإذا جعل مع الورد وقطر كان ماؤه غاية في التطييب والتفريح وإصلاح قرى البدن.

وقد توصلت ٣ باحثات عراقيات إلى استخلاص وإنتاج مادة اليوجنول المستخدمة في طب الأسنان من نبات القرنفل.

وتمكنت الباحثات إيمان حسين عباس وثامرة قاسم محمد وسندس كريم زائر من إنتاج المادة ذات الفعل المخدر والمعقم.

واستخدمت الباحثات الزيت الطيار المقطر بطريقة البخار لبراعم أزهار نبات القرنفل من الفصيلة الآسية في استخلاص وإنتاج مادة اليوجنول المستخدمة بشكل واسع في طب الأسنان بطريقة تشمل عملية استرجاع وتنقية للحصول على درجة

نقاوة ٧٩% إلى ٩٩% ونسبة استخلاص بلغت ٨١,١% إلى ٨٨,٢% من أصل اليوجنول الموجود في الزيت، وأظهرت نتائج التحاليل والدراسة السميَّة التي أجريت على الابتكار الجديد - المطابقة التامة - باعتبار اليوجنول المخدر مادة دوائية صالحة للاستعمال.

ويذكر أن مادة اليوجنول غنية بفعلها المخدر والمعقم وخاصة في طب الأسنان؛ فهي تستخدم تحت الاسم نفسه كمادَّة معقمة ومسكنة لآلام الأسنان، وكمادَّة حارقة للعصب المفتوح في حشوات الجذر، وكمادة مضافة في الحشوات المؤقتة، وفي صناعة قوالب الأسنان، وفي مستحضرات الغسول الخاصة بالفم وهو الأمر الذي يؤكد أهمية الاكتشاف الجديد في استخلاص هذه المادة.

يحتوي القرنفل على زيت طيار بنسبة ٢٠% وقد ذكره داود في "تذكرته": براعم القرنفل حارة يابسة تقوي الدماغ، وتجلو البلغم، وتطيب النكهة، وتقوي الصدر والكلى والطحال والمعدة، وتمنع الغثيان والقيء، وتقوي الباءة إذا شرب باللبن كما أن ماءه يقوي الحواس والبدن ويبدد الإعياء ويُعدل المزاج.

وقد استعمل الأطباء العرب براعم القرنفل لتنبيه الجهاز الهضمي، ويستعمل الآن بكثرة في طب الأسنان كمسكن موضعي يدخل في تحضير المضمضة المستعملة في علاج جروح اللثة وقروحها وينظف الأسنان.

فوائد القرنفل:

يُقوي المعدة والقلب والكبد، ويُساعد على الهضم، ويُقوي اللثة والدماغ، ويطيب النكهة، يذهب غشاوة البصر، يقطع سلس البول، يزيل الخفقان إذا استعمل مع العسل والخل، يوضع على الأسنان المتسوسة قطعة مبتلة منه لإتلاف الحساسية العصبية، ويُعتبر مُطهرًا ومُخدرًا للآلام والقروح، ويدر الطمث ويستخدم ضد هبوط

المعدة وضعفها وضعف البصر والسمع وهبوط القوى، ويُستعمل كمهدئ ومُلطف إذا حُلي بالعسل، ومسمار (قُرنفل) فيه فائدة عظيمة؛ حيث إنه يخفض الضغط ويدر البول ويزيل التهابات الكلى والمثانة، ولا يحتوي على الكافيين الذي تحتويه القهوة والتي لها أثرها المنبه.

تحذير:

كشفت بعض التجارب التي أجريت في مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث في الرياض عن وجود مادة في القرنفل أو ما يسمى في بعض المناطق السعودية بالمسمار أو "العويدي"؛ تتسبب في إتلاف الأنسجة وحدوث سمِّيَّة في الكبد، بينما يتم استخدامه مع بعض الأغذية الشعبية مثل الأرز وإضافته إلى القهوة كبديل للهيل نظرًا لانخفاض سعره والنكهة المتميزة التي يضفيها عليها، بالإضافة إلى بعض الاستخدامات الأخرى.

وأكد استشاري السموم وتحليل الأدوية والأعشاب - مدير المختبر المرجعي للسموم والأدوية المعدلة وراثيًّا - في مستشفى الملك فيصل التخصصي في الرياض الدكتور محمد الطفيل أن التحاليل التي أجراها في المستشفى على مادة القرنفل أثبتت وجود مادة "يجنول" التي تتسبب في تهيج الأنسجة وتليفها وإتلافها إذا تم تعاطيه بكميات كبيرة وعلى فترات طويلة، ويتسبب في سمية الكبد للإنسان بفعل زيت "يوجنول" الموجود بنسبة ٧٠ % - ٨٥ % في الحبة الواحدة من القرنفل، مشيرًا إلى أن الأمر يزداد خطورة في حال تعاطيه من قبل شخص يعاني أصلا مشكلات في وظائف الكبد، في حين نفى وجود تأثيرات سلبية نتيجة تعاطيه بنسب قليلة وفي فترات متفرقة ضمن البهارات أو في القهوة.

وحذر الطفيل من استخدامه بكثرة، وبخاصة عندما يعمد كثير من الناس إلى وضعه على السن المتهيجة على الرغم من قدرته على تخدير الألم إلا أنه قد يؤدي إلى تلف أنسجة اللثة إذا ترك لفترات طويلة دون أن يشعر بذلك من يستخدمه.

القسط

ويسمى الكست، وهو ثلاثة أصناف: أبيض خفيف طيب الرائحة ويعرف بالنوع الهندي، وأسود خفيف أيضًا وهو الصيني، وأحمر رزين، وجميعها عبارة عن قطع خشبية تجلب من نواحي الهند، وهو يؤخذ من أشجار تشبه أشجار العود وله أوراق عريضة.

والقسط الأبيض يدر الحيض إذا تدخن به، وإذا تبخر به نفع في نزلات البرد، وإذا سحق وخلط بالعسل نفع مع أوجاع المعدة والكلى، وفتت حصاة المثانة، وإذا دهن مخلوطا بالعسل فإنه مفيد للنمش والكلف، كما أنه يفيد لداء الثعلبة.

ويستعمل القسط في وقف الصداع المزمن شرابًا وسعوطًا ودهانًا بالسمن، ويعالج ضيق النفس والربو والسعال المزمن وآلام المعدة، ويزيل آثار الجروح والحروق بمزجه بالعسل واستخدامه كدهان، ويستعمل القسط في الهند والصين بكثرة كمنبِّه ومقوٍّ ومدرٍّ للبول والطمث.

ينفع في استرخاء الأعصاب، ويقوِّي الكبد والقلب، وينفع في الفالج وأوجاع المفاصل والأوراك وعرق النَّسا شربًا ودهانًا بماء الصبر.

يعمل من القسط مغلي بمقدار ملعقة صغيرة تضاف إلى كوب ماء سبق غليه ويترك لمدة ربع الساعة ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء، أو يمكن استخدامه بعد سحقه كسعوط - أي يشم بين حين وآخر - أو يمكن استخدامه دهانًا على الجبهة؛ وذلك بسحقه ثم خلطه مع سمن بري ويدهن به الرأس.

الشعيـر:

نبات عُشبي حولي من الفصيلة النجيلية، وتُزرع منه أنواع كثيرة منها الشعير الأجرد أو السَّلت وهو يُشبه القمح، كما يُعتبر أقدم مادَّة استعملها الإنسان في غذائه، وقد جاء ذكر الشعير ضمن الحبوب في القُرآن الكريم.

المواد الفعالة في الشعير:

نشا، وبروتين، وأملاح معدنية منها الحديد والفسفور والكلسيوم والبوتاسيوم.

الخصائص الطبيـة:

١- الشعير مُليِّن ومُقوٍّ للأعصاب، ومُنشط للكبد.

٢- ماء الشعير معروف لعلاج السُعال وتخفيض درجة الحرارة.

٣- يُستعمل مغلي نخالة الشعير في غسل الجروح المُتقيِّحة.

٤- يُستعمل الهوردنين المُستخرج من الشعير حقنًا تحت الجلد أو شرابًا لعلاج الإسهال والدوسنتاريا، والتهاب الأمعاء.

الفهـرس

صحة الشباب بالأعشاب

لقد عرف الإنسان مُنذ فجر التاريخ الأعشاب الطبِّية وفوائدها العلاجية المُختلفة؛ حيث أنعم الله ـ علينا بنعمة الأعشاب، وبالمواد القريبة من الأعشاب، التي تُساعدنا على القضاء على هذه الميكروبات، والأمراض الخطيرة التي يمكن أن تصيبنا.

وقد تطور علم الأدوية تطوُّرًا هائلاً، وظهرت أعداد هائلة من الأدوية في شتى مجالات العلاج خلال القرن الماضي، ومع ذلك فإن الحِقبة الماضية شهدت عودة الناس إلى استخدام الأعشاب الطبية في علاج الأمراض كواحدة من أهم أفرع الطب البديل. ولا يقتصر الاهتمام بالتداوي بالأعشاب على بلدان العالم النامي بل تهتم به كذلك الدُّول المُتقدمة.

والكتاب الذي بين أيدينا يوضح أهمية استخدام الأعشاب الطبيَّة وبيان أن العودة لاستخدام النباتات الطبية في العلاج هو في حد ذاته عودة للطبيعة، خاصة أن العقاقير الدوائية لها أعر جانبية مُتعددة مُقارنة بهذه الأعشاب.



